枪巫方法 - 枪巫

来源：http://www.pua1024.com/0/31/

引言

我花了大量的时间、努力和经历才发现了你将要学到的这些东西。

直奔主题吧；你想做更多爱对吧？肯定的，不然你就不会读这个了。

我让这本书言简意赅。

我相信比起花太多功夫读书，你更想获得确实有用的东西，去达到你的目标。所以我写了你需要的东西，而不是 350 页的大部头。

应该是给你 5 招用来把妹，而不是给你 500 招来折磨你。

所以让我们开始吧，把这些打包成一个好记又有效的系统。

忘掉你看过的恋爱节目，对就是那种大家都在看的东西。忘掉电视上那些“她的真情告白”，你懂的，那种女人的天真幻想。忘掉电视上那些所为恋爱专家的“智慧”点评。

继续忘，忘掉高中拒绝你的妹。忘掉你前妻对你的数落。忘掉你前女友甩你的“不得不” 的借口。忘掉你哥们教你怎么像他一样把到那么多妹的方法。

再继续，忘掉你以为帮你把到你前女友的思想。忘掉她们说她们喜欢你的地方。

我知道你在说，“喔喔喔行了，别再让我忘什么东西了哥们。”

我让你这样是有原因的。就像我开头说的，我花了很多时间精力才发现了你将学到的东西。你从恋爱节目上什么也学不到。你从言情剧里也一样。不要把女人的谎言告白放在心上。

不要听信你朋友说的他对于妹子的大发现。甚至不要听信权威专家说男女相处“该说什么”。

你要跟我学。你要跟已经出门很久的男人学。这个人男人出门不是去上班的。我出门的那天我就下决心要掌握自己的性生活，掌握自己的情人、伴侣，以及彻底掌握女人。

那时我很矬。几乎两年没有性生活，之前也只有很少而已。而且我也不明白之前我是怎么做到的。它“就那么发生了”然后我“就上了”。

也许我有点控制狂倾向。但这真的满足不了我。两年的空白告诉我一件事，就是如果我不想出我以前是怎么办到的，那我未来的性生活的有无以及享受与否将很不确定。你看，我知道我以前成功过，我也知道我以前没钱没长相没地位。所以肯定有什么别的东西帮我成功。

我决定找出它是什么。

好，时光飞逝，现在我坐拥能镇住你的牛逼学识。相比用淘汰法整理我十年间做过的所有把妹实验，把它们归纳成一个系统要简单的多。注意我说的，所有，听起来也许牵强，但我真的试过所有方法。

在我的几千次的把妹经历里，我试过所有种类的把妹方法，你没试过，所以我能写这些，所以我能得到我想要的性生活。

我不想只是出门然后用各种方法误打误撞。我想发现能让我不断上床的不二法门，就是可以对我想要的任何妹子重复使用的方法。

你或许会觉得我发现的这个秘笈可能是某种疯狂又反直觉的超级方法。好吧可能就是这样，但它真的特好用，而且其他男人用它也很得心应手，所以它应该不是只对我有效。所以你必须掌握它。

我跑题了，我的意思是不管你过去懂哪些关于女人的知识，包括诱惑、性交、约会、互动，明显都是没用的。不管你是怎么学到的，包括那些我让你忘掉的东西，都是错的，都是想当然和长期被女人蒙蔽以及受电视熏陶的结果。

我不是剥夺你思考的自由。我只是请你相信一个男人，他做这些不是为了你，是为了他自己，能在这些年来获得他想要的性生活。

我在广告里没说这些，因为这些听起来太妙了倒像是谎言。但如果你读了这些，我不会再要求你干别的什么了，所以请相信，我只是要你遵循自己的本意，忘了那些没用的“知识”，然后接受我教你的。它对我以及很多很多其他男人都有用，从德国到迈阿密，多伦多到悉尼，包括黑人、白人和亚洲人，甚至一个橙色皮肤的家伙（说来话长，总之他的故事告诉我们在被整的时候不要嚣张）。

注意，我可不是有一天一觉醒来就成了大情圣。刚开始的时候，我的性生活一团糟，就像我前面说的那样。认识妹子很难。上她们的床

就更难了。我什么方法都试过了，包括所有的风格、语言、花招、魔术和战术。读心理学书籍，甚至去大学上心理学课。跟几千个女人交流、试图上床、搭讪和互动。我沉迷于搞懂女人，或者说，搞懂怎样跟女人交流才能达到我的目的已经成了我的嗜好。

我把时间“浪费”在学这些东西上面。如果沉迷于做研究的科学家把花时间玩女人叫做“浪费”，那管我这样叫“浪费”也未尝不可。总之我花了三分之一的生命在这上面，所以现在你已经不必花时间分析了。

所以当我说，“忘掉”那些的时候，我不是吹牛，因为在地球上除去那些特别有钱有名或者极其帅的男人，我就是最会把妹的了。至于你，普通人，也许甚至有点丑，没多少钱，可能还跟父母住，坐公交车上班，就得听我的。我的成功不是靠运气、背景、地理位置、钱、名声或者长得帅。我的成功原因就是你要学的东西，男女关系力学。你即将学到的东西不是电视上的娱乐垃圾。不是那种我可以在访谈节目对着傻逼主持人说“你要如此这般”的东西。不是那种当我们一块出去你会觉得我酷而且不可战胜的东西。

你要学到的是客观真理。

我已经通过在线、电话和现场辅导训练了数不清的男人，帮他们获得他们想要的性生活。

他们越不抵触我的东西，学得就越快。 不会有比我的东西更有效的了。草，就算有吧，那为什么你现在做的事都不管用，所以听我的，对它们说滚蛋。

那么，要使这本书生效，以下 5 件苛刻的要求必须遵守：

第一：碰到不懂的词就去查。本书不会有词不达意的情况，常用词还做了细致的解释。很多人学习材料出问题的原因就是因为略读。我说的略读就是指，没弄懂个别词的意思，于是就整句整段地浏览。

第二：不要简单地读完就算了，带着思考去读，直到任何时候，只要你需要使用里面的知识，就能迅速回忆起里面的任何一部分。本书的大量内容适用于各种类型的男人以及各种和女人互动的方式。照我说的去实践并获得经验，才会让这本书真正有用。简单了解这本材料就会对你有很大帮助，但把它当做你把妹的参考书才能使它物尽其用。完成每篇文章结尾的任务。这非常必要，出于对你的深切期望我乞求你完成它们。我过分地强调这些，不为别的，只为自己作为教练的爽感以及你获得成功的喜悦。

第三：可能是最重要的。你做了但没效果。买了这本书后，除去意外事件，你把它用在谈恋爱和性生活上；可是一切好像没按你想象的发展。我和我学生都遇到过这种状况。你不应该过多地思虑我教你的东西的有效性。我不是阻止你的批判性思维，我只是说：你应付妹子、性生活、上床和谈恋爱的本事只会越来越厉害不是吗？ 所以接受它，理解它。把它作为参考，然后继续努力提高。

第四：不要因为读了一段或一句你不喜欢或不同意的就放弃读下去了。基本上不应轻言放弃。读得多了，内容就会美妙地串联起来，所以坚持读下去，不要说，“这些我都懂”然后放弃。坚持读，如果时间允许，从头到尾读完。

第五：找个便条或便签之类东西，然后再回来读书。对就你，记笔记，就现在，对就你，写下“触动我的内容”。现在一边继续读书一边记下一些你觉得触动到你的内容。一些你觉得“哇哦这就是在说我”或者“草我该这么做的！”的内容。不要用正式的文件或者电脑来写。就用便条记。特别如果你母语不是汉语，你可以记下来后再回去翻译，然后好好思索那些触动你的内容或者你没完全理解的内容。

好，让我们开始学习吧。

第一章 基础

基础——从消极和蒙昧的社会制约中解脱找到问题。

好，男人有鸡巴女人有阴道。我们本就该把这两样东西合在一起，然后爽。

可这并不像大多数男人想得那样经常发生。也不像大多数女人想得那样经常发生。这就是现实，很基础的事实。任何一个已婚或单身的普通人都会这么告诉你。

记得我让你忘掉的那些东西吗？你怎么能忘掉？

额好吧，不好笑。不过这正是问题的初步所在。

所有我要你忘掉的东西，所有那些关于两性关系该“怎么发生”的社会观念垃圾。这些错误观念是由政治家、女权主义者和崛起的基友文化所制造的；是由妹子从小被灌输性很“脏”很“淫荡”的制约所制造的；是由性无能和我先前提过的烂编剧所制造的；是由我先前提过的各种恋爱专家们所制造的；是由出于好意却误导了你的家人朋友所制造的，他们自己也受到了以上一切的影响。

加起来造成了什么？最好的情况就是男人的脑子糊涂了。最坏的情况就是脑子里充满对于自身和妹子的各种错误观念。

举个例子：

我认识一男的，不知道他的观点是哪来的。可能因为他性生活不和谐他女朋友就这么跟他说。可能因为他妈妈性冷淡所以就给他灌输这个思想。不管这思想怎么来的，他完全相信女人是没有性欲的。她们只有恋爱欲。而且他觉得即使是恋爱欲里面也不带一点性意味。在他脑子里她们基本上不需要性。她们“给予”他性的唯一原因就是，因为他关心她们爱她们而奖励他。

关于我们被灌输的错误观念，一个例子就够了。这些观念都一样糟。这个例子中的观念就害他只能跟自己的长期女友做爱。

经常有一堆女人的人肯定想不通这个。女人没性欲！？被男人干不刺激？脑子进水吧。

问题是，他可能没有一堆女人。我所知道的是他和这个女人结婚七年了。他来找我是因为她背叛他，和他朋友搞在一起，还把他踹出了自己的房子。现在他跟我朋友呆在一起。顺便说一句，她搞在一起的这个男的没送过花没擦过鞋没搞过烛光晚餐。他只是个她在熟人聚会上认识的性感男人，那时我的学生也就是她的老公不在家，于是他们开始干炮。

结局圆满，我带着这男人巡视，让他做我的僚机。而且把他变成了一个有尊严的男人，懂得了女人通过假装性冷淡用性奴役男人，实际上是跟男人一样有性欲的生物。

所以你看到了，也许从自己的经验里也知道了，问题就出在对女人的错误观念。

再看看另一个受坏制约影响例子。还是同一个人。不，我不是要把本书写成他的成长史。

只不过他是个典型，所以通过写他来阐述更方便一些。

他开始相信了一个新的消极制约。他去看望他的孩子以及他“朋友”，然后和他好好交流了一会。因为这个男人“偷走了”他的妻子，不是用爱的方式，而是用性的方式，而且这男人显然不能像他一样忍受妻子的各种唠叨抱怨，所以他开始相信。

瞧，

“好人修电脑，坏人床上搞”。

“妹子只喜欢混蛋”。第二句就明显是消极制约了。这不是他发明的。你一定也听过很多类似的话。他只是把它当做现实了，一个让他接受这一切的思维框架。

那个男的是混蛋吗？不。我通过熟人结识过他。对我学生来说他的确是个混蛋，因为他勾引二嫂。不过客观地说他不是个混蛋。很多人觉得他是混蛋。他并不为自己的浪荡行为感到抱歉。他不拍女人马屁。如果他的女人生他的气，他不会哭哭啼啼跪着求她原谅。如果妹子对她发火，他只会对此开个玩笑，然后她就被逗笑了。

不过基本上下列人士都会觉得他是个混蛋：还是男孩而不是男人的，没自尊的，被对女人的需求感所折磨的。

他不会打女人，不会对女人粗暴，不会太在意一些没必要的东西。因为他仿佛就是女人。

他可以大方地聊天并产生共鸣。他可以和女人心灵相通。

他还是混蛋吗？不。他只是个自信的男人？对。

上述这些消极制约的例子和观念，是很多男人性生活的问题所在。这种问题多得数不清，繁杂又难以甄别，也不可能一一举例。永远说不完。

本书会分成三部分来教学，基础，进阶和精通。当然书也是按顺序编的。

你要从“基础”开始学起。不要觉得你可以从进阶开始学。上文描述的那个一年睡 5-10个妹子的男人就属于基础的等级。可能他的战绩有时更多一点，或者更少，重点在于他有个像样的性生活，纵使还不够理想。只要你好好把“基础”学到精，就会成为“普通情圣”，就是上述这种人妻猎手（避开道德不谈）。

杀灭消极社会制约

我刚刚让你明白了这些制约会怎样消极地影响你的性生活。

这里我列一个小清单，谈谈一些可能会害到你的常见情况。

矫正你的内心。你看，很多很多“手把手教约会”之类的书籍，列了500页的清单告诉你“该做什么” “不该做什么”，很多甚至自相矛盾，因为作者根本就是把一些杂志书刊上的文章堆砌起来而已，其中一些还是那些你根本不会想理踩的 “制约缔造者”写的。

真正有用的是正确设定你的内心制约。你所有的举止、思维方式、表现出来的念头、交流方式和你跟妹相处的力学关系全都由你内心的信念所决定。假装是没用的。你的面具终会不小心瓦解，然后吓到她，然后你苦心建立的好印象就毁了。

首先也是最重要的，我必须让你用正确的思维方式对待女人。如果你能学会怎样做你自己然后把到妹，为何还去学一堆古怪的把戏和战术？不用回答。

一边读下面的清单，一边把你拥有的，可能造成你相似的问题的制约串联起来。

那么，现在我开始列清单并解说这些会害到你的制约。

制约 1：

“妹子不喜欢性，她们只要钱、爱和地位好让自己感觉良好，等等等等等等。”

这个制约前面提过，只是一个思维方式的杯具。你必须明白的第一点就是女人爱性。生理上男女确实不同，但性冲动对男女同样重要。她们爱性。

第一个也是最重要的真理就是这个了。其实不只是你要面对制约，女人也要。你看，女人不能经常表达她们的欲望，纵使本世纪以来确实开放了许多。她们有这种制约：“性是流浪女和荡妇干的事。”

“只能和你特别了解的男人做爱”。在她被你吸引后（别急我会教这个）平衡她的制约的方法就是“游戏”或者男女关系力学。

可能对女人来说，和男人交往，首要担心的就是被认为“随便”或者“是荡妇”。

事实上女人比男人更享受性。研究和统计却表明了相反的观点，原因是女人被彻底地制约去说谎了，即使是匿名问答，她们也说谎。这好像是一种“群体意志”或者进化产生的本能行为。女人演化成像这样说谎，以保证整个女人群体的利益。我的意思是，女人说谎几乎是自动的。她们不会去想“我要蒙骗这个人”，而是根本就把自己想成不喜欢性的，而实际上她们却感到性是她们生活的全部动力。

于是当我们男人被迫感觉自己好像不够格，我们就试图证明自己，使尽招数来“支付” 她的“性的礼物”。然后我们对她说好话、送礼以及努力挣钱养她。这不是阴谋论，这是现实，看看电视之外和女人口中之外的世界吧，看看女人实际上是怎么做的。99.99%的正妹总是有规律的性生活，当然嘴里仍会说她们不喜欢这样以及男人对她们不重要之类的话。停下来好好想想要是她们说的是实话，她们干嘛还要这么做。

女人很少发明什么东西、领导革命、有很多爱好或者讨论不流行的

东西。

女人注意的是打扮、发型、体型和衣服，好用来更有效地吸引男人。此外还关注人际关系以及言情剧。

看看男性发明家、领袖、统治者和改革者们，在比较下做这些事的女性的数量。上上武术课，看看体育比赛，看看商业场上，再看看政坛。凡是不以性为目的或者没什么“吸引力” 的领域，男性的数量都占有惊人的比例。且不说明显中性的工作场所，就在任何领域实际应用的意志而言，妹子全部跟性有关。

“用下身思考的生物”才不是男人，是女人才对。

我经常听到读了上面这一段的女人说我是个厌恶女人的人，或者说不知道我在说什么因为我冒犯了她们。这就刚好证明了一点，她们视自己为“我们女人”而不是“一个女人”。

女人在生活中总是有身份的，所以不可能把自己视为“女人” ，就好像男人不可能把自己视为“男人” ，他们只会是“战士”、“喜剧演员”或者“老师”。

一个女人可以是“妈妈”或者“作家”或者是他妈的“士兵” 。女人有除了性别以外的身份，所以当别人谈论女人的时候根本不会冒犯到她。就好像我们也不会被谈论男人的话题冒犯，因为我们有性别以外的身份。

所以记住，女人非常害怕被认为是比男人还色的色魔，但是却又特

别地需要我们跟她们做爱。如果把这一秘密泄露给男人太多的话，就好像打破了女人之间天生不言而喻的禁忌。

回想高中、公司或者大学。可能有个相当正的妹，或许超级正。聪明、能聊天、也许是个真正大方实在的人。纵使她跟好几个男人上过床，她还是很容易“鹤立鸡群”。可能她没搞清楚这些男人的底细。可能她不小心和“大姐头”的男人搞上了。不管原因是什么，她完了。大家都会鄙视她，鄙视到连一般人都不如。“鄙视”就是因为她任由自己的欲望违背了社会准则和制约。

女人必然害怕这个，而且是我所见过最彻底的害怕，不是简单的“那会很糟”，而是真正的恐惧。

因为这不仅仅会由于她自己的不谨慎造成恶果，旁观者的不谨慎也是一样。很多女人压抑自己的性欲就是因为害怕男人不要她，或者像其他女人一样把她看成“荡妇”、“妓女”。就好像很多男人压抑自己的性欲，是因为害怕看起来需求感强、饥渴或者其他违反“性抵制制约”的行为一样。

很干是不是？别急我会教你怎样规避这些。

但记住，任何身体健康的正常女人在生理上都很喜欢性，起码和我们一样喜欢，有时更甚于我们。她们只是被制约成反对自愿性交或滥交行为；被制约成在性上不主动；被制约成说自己并不享受其中。

制约 2：

“妹子只喜欢混蛋”

“好人会笑到最后”

“妹子只要流氓”

前文提过的，这些话当然也都是屁话。 这是“好人文化”中为自己蛋疼的情感生活找的借口，很容易拿来为自己辩护因为很好记。

其实它只不过是制约 1 的扩展版，而已。很多被制约成“女人不喜欢性”的男人，倾向于也防止用天然的性趣去对待女人。

结果造成了干他妈的超大恶性循环。

“哦我对她不急躁，我对性没有需求感，我不饥渴”

“她还没跟我做，甚至没注意到我”

“女人肯定不喜欢性”。

这个循环可能要花几年才能摆脱。摒弃这种垃圾思想，现在，马上。

这全是文字游戏而已。没有任何表达性趣的行为可以被定义为“混蛋”、“需求感”、“饥渴” 或者“急躁”的。 除非：

初次见面就拿屁股顶她（混蛋）

她只是路过，你扇她屁股（性别歧视的混蛋）

她对你刚有点兴趣，你就狂抱她（需求感）

对她摩拳擦掌流口水（饥渴）

逮着她胳膊让她跟你亲热（急躁）

她情绪不好，你照笑不误（麻木不仁的傻逼）

其他傻逼行为。

除了以上这些无耻行为，以下这些也只能用混蛋或者需求感来描述：

混蛋行为，“别再跟我提你那恶心的弟弟了我已经听得想吐了”，或者饥渴的需求感的行为，“我知道我们刚认识但我已经很久没女人了，拜托今晚跟我上床”。

换句话说，感受你真实的自己。感受你的欲望；不要因为担心别人怎么看而压抑它。别人怎么看你取决于你的言行（后面会详述）。女人不会知道你在想什么，女人不会读心，即使会吧，压抑自己的性欲也没有吸引力。这就关系到我们的下一个案例了。

制约 3：

“妹子爱基佬”

或者女人说的，

“真正好的男人都是基佬”。

没错她们说她们喜欢他们。记得我前面说的吗？好吧她们受制约的“禁忌”不得不说她们喜欢不要性的男人。她们会跟他们出去，拥抱他们，吻他们，跟他们跳舞还跟他们回家。

听起来比你过得爽多了是不是？但是要知道！她们不会跟他们打炮因为他们是基佬。除了双性恋是例外，妹子喜欢基佬，但因为明显的原因，她们并不会跟他们打炮。

这又关系到下个制约。

制约 4：

“得不到的才是好的”

“没有的才是好的”

“妹子喜欢对她们没兴趣的男人”

自尊有问题的非正常人会这么想。“没办法融入任何一个俱乐部”就是这种想法的真面目。而其他 99%的正常人类都希望能拥有好的东西。

这种制约会影响你的观念。甚至更糟。你跟你想打炮的正妹讲话却不暴露任何性趣，然后她也用正常方式回应你。你甚至可能试图故意表现没兴趣。

“好她现在喜欢我了”你想。

然后你决定推进关系，得到的却是“我们只做朋友就好”或者“我明天得早起”。就这样，你蛋疼了。

她没被你无性意味的行为所吸引。她只是出于对你的礼貌才跟你讲话。人们有时就是这样的，只是有时，假使你还算友好有趣的话。到了尾声，没时间了，该推进了。你刚一表现企图，一切毁于一旦。

你沉迷于要号码、见面、约会，花的时间再多，只要她没当你是个有性意味的人、一个性感的伴侣，当最后一刻到来，一切都只是浪费时间而已。

你干过这些，看过这些，也听过这些，它们有用吗？对于情侣也许很有用，因为他们肉体上已然很亲密了。它们有用的场合有很多。但都要建立在已经建立了很强的吸引的情况下。

而我们不能靠这些传统方法碰运气；我们要走正确的路。

永远不要为了她“喜欢”你而隐藏性趣。永远不要通过假装“哦我对你不感兴趣”来规避她的性抵制制约。这样不仅害你而且浪费你的时间。

制约 5：

“妹子说她们最喜欢的就是幽默感”

“妹子想要的是我的幽默感”

“该死的约翰天天打炮，肯定是因为他总能逗妹子笑”

常见的剧情：一个妹被男人的笑话逗笑了，最后他们做爱了。可以想见，所有旁观的男人都会说，“她一定喜欢有幽默感的男人”，于是他们开始致力于娱乐，而不是吸引女人，为的是能让她十分十分喜欢他们，然后投入他们的怀抱。然而这是不可能发生的，除非她已经在其他方面完全被他吸引了。我们要学会比其他男人更好地利用我们已有的东西，让事情朝性的目标发展，而不是用一堆笑话和玩笑创造一个无关性意味的和谐氛围。

有几千种方法可以让你跟女人相处融洽，然后跟她们上床，但前提是她已经被你的长相、钱和地位吸引了。可如果你有的只是你建立的融洽感，你就只能得到她的“喜欢”和融洽感本身。融洽感不代表她已经足够地被你吸引到能上床的程度了。

如果问女人，“你喜欢什么样的男人？”她不会说“长得帅性能力强”否则她就会被当成荡妇，就像我们先前说的，她不可能那样讲。所以，她会扯一句常用回答“有幽默感的男人”。至少这是实话，她也确实喜欢幽默感没错。

她喜欢好玩的男人；但除非他不仅好玩还吸引了她，否则她就不会

和他上床。

顺便说一句，当女人说到“自信”其实是想表达“一个懂得我想要性并且能强势地为此创造机会的男人”，就是女人常常陪睡的那种。不只是自信而已。

幽默感不是坏事，但也无法推进性关系。搞笑艺人都会很自然地变成娱乐专家，因为他们知道他们的可怜的长相只有通过这种方式才能被人接受。相信制约 4 的男人也是这样。看看那些同样没天分的酒吧搞笑艺人。他们每天晚上下班回家只能跟自己的左手亲热，而不是妹子。于是一些人又要说了，“好人笑到最后”，因为他们看见好玩的娱乐专家是独自回家的。

看看吧，这些制约倒是自成一套烂体系。

制约 6：

“要让女人喜欢，就要独特” 同样，独特也不是坏事，但它还是只能得到“喜欢”。女人不会对自己说“喔喔这个 450磅、头发油腻、满脸脓包的肥猪刚刚在飞船上降落，他会悬浮术，我要跟他干”。太多的男人想方设法变的独特，却忘了做一个自然地有性欲的纯爷们。

问问女人，如果她们诚实回答，她们一定有跟她们觉得既没劲又不“喜欢”的男人干过。

他没给她任何回报，除了他吸引了她，并且让自己具有可得性，或者碰巧让她有机会跟他睡，而且没有等她先主动，但最后通常被视为

他想干她就是了。

制约 7：

“我应该有炮打的”

“我是个失败者因为我把不到正妹”

“人们一定觉得我很矬因为我好久没打炮了”

“我觉得我的妹很正，可是没人羡慕我” 放屁！

你的性欲是你的性欲。你满意才是重要的。如果你不是真的想做爱，就不应该为了让人觉得你牛逼而求炮。放下你过度的自我意识。

我也不是让你去干肥婆或者流浪女或者其他什么垃圾。

但如果你真的想跟她做爱，很好，去做。99.5%正在读这本书的人的朋友们，他们所不知道的东西能盖个图书馆。像这样的关心“哥们你跟她过夜回来后看起来就像是连吸了 10次海洛因”是值得倾听的。而像这样的关心“小子你的妹真烂”就不值得听。不管怎样人们总会通过贬低你的成功好让自己感觉良好，比如说你的妹不正，他的妹正。所以根本不必为此困扰。

想着你要当情圣，或者你一个月至少要睡一个妹子，想着你该找个女朋友，想着任何关于你性生活的事以及这些会把你塑造成一个怎样的人，这些都毫无用处。你的欲望才是你该关心的。

听起来很简单好像用不着说。但我见过很多男人都被“别人怎么看我”的自我意识所影响。我是说他们听说我是某种“大情圣”于是就想见我，然后叫我去酒吧等等地方。这些人中大多数只想交个女朋友，或者只想打一炮，但他们总是夸夸其谈，

“我要每周干一个新马子”他们会说。然而实际上可能 200 人里只有一个会有这种牛逼性欲。即使这样，当他真的这么干了几个月，就没劲了，刺激感消退了，两次做爱之间的间隔越来越长。这些伟岸形象只是他的自我意识作祟，并不是他的真正欲望。

好好自我分析一下，你真正想要的是什么？这才是全部的关键。

制约 8：

“男人必须在女人身上砸钱”

“要不断地求爱女人才会上床”

依然全是屁话。我不请女人吃豪华晚宴。我不给女人买花。我不给女人买里面插着小伞的饮料。我不给女人买车，即使我买得起我也不买。我知道她们爱的是性，而且那才是她们真正想要的，我不需要用礼物和奢侈品换取我们的性爱。

我上文例子中的男人，喜欢给女人送饮料并用写了自己电话的手帕包着。你猜他的电话被打过几次？零。

还是他，当我们最后让他搭讪女人时，他就会用赞叹她的美貌和惊艳来开场。我老拿这男的举例不是因为他是我见过最糟糕的男人，而是因为我训练的男人基本上都这样。

拍马屁或者买些垃圾给她能让你“成功”,但绝不是我所说的“成功”，明白？我是说人们当然喜欢那些垃圾，你可以在酒吧给一个正人君子买饮料，然后他会喜欢你，但如果你要干他，他绝不会答应。你可以跟同一个男人说“哥们你实在太帅了”他肯定还会喜欢这个，但要是接下来你决定干他，他可能会揍你鼻子。

这对女人也一样。如果没有吸引，你也没有做什么来加强吸引，你就只是在浪费你的钱和赞美而已。

更糟的是，这还会有反效果。她会觉得你只能做这些事，因为你在性上不合格，或者不够格成为一个男人。告诉她她是个绝妙的女人或者为你们的晚餐付账，你把这当绝招？她可能会接受；但她会奇怪你为什么要这样。你没有向她呈现你自己，而是向她表明“这杯插着小伞的饮料的价值当然比我自己要高”。

想想假如凤姐对你做同样的事呢？你会说，“嗯，我有可能会跟她睡吗，不可能，最好连她的晚饭都不要吃”？放屁！就算是这样，不要以为你见到的每个女人品德都这么高洁，通常她们会这样想，“我姑且占占这个想要我的男人的便宜”。

制约 9：

“我喜欢的女人都不喜欢我”

“真正的正妹不乏追求者”

“最漂亮的妹子都已经有男人了”

这种心态被称作妄想症。男人们几乎总是这样，而且经常被此折磨。

对于生理上的美貌和吸引力，每个人眼光都是不同的。十次有九次，当你看着一个真的完全是你要的型的正妹，“你的 10 分”，非常正，她也会回看你，而不是你以为的你的“6分”才会回看你。

如果不相信，自己去试验看看，搭讪 10 个女人。5 个非常一般的，5 个完全是你的型的。

结果会让你震惊。

男人的眼睛会很容易被装了假胸、抹了一吨化妆品、头戴金色长假发的变性人所欺骗，因为社会规定了那样就是“10 分正妹”，除此外，确有一些生理上的东西让人们想和吸引到自己的人配对。

这就使我们想做更多的爱，好生更多的宝宝，好让我们的血统存续，的确，老生常谈。

我想假如你不按社会观念的“10 分”来，也就是按你自己的来，或者不认为你觉得正的妹大家都觉得正而且都想抢，事情可能会容易得多。

和跟自己长相或者血统基因差别较大的男人一起看看电视，给女人打分。一些你觉得10 分的可能在他那就 7 分，反之亦然。

个人口味不同，得到你最想要的正妹最好的方法就是直接去争取，这也是唯一的办法。

有趣的是她们的回应一般比“容易的普通妹”要好，因为其实没有所谓“普通妹”，全部取决于看的人的基因和审美观。

我认识两种类型的男人，在这作为反面教材。他们害怕搭讪他们真正想要的妹，因为他们假想所有男人都想要她，而他应付不来。更糟的是这些自负的家伙感觉如果不是所有男人都想要她，那她就“太容易”而且“很普通”。

放下你过度的自我意识，或者干脆立个你觉得正的正妹雕像，然后以此为标准去追求你真正想要的相貌，而不是你的自我意识。

以上就是 9 种最常见的制约。一场“操蛋之旅”，如果你想这么叫的话。如果你没有看到自己的影子，别担心，后面的课程还会有更多东西。

从基础到进阶的全部内容就是纠正错误的制约。很多男人并没有懂进阶的概念就已经有了很棒的性生活。他们对待女人时是“正常”男人，正常这个词仿佛表明我们这些人就不正常一样，或者我们“不开窍”等等，好像有点冒犯。于是脑海里就出现了这句话，“我不是傻子，问题肯定没这么简单。” 事实是，问题相当简单，却也相当难，

因为你过去人生的所有经验让你形成了现在的观念。不要觉得好，但也不要觉得糟糕。只要接受本书教你的材料和心态。带着它们走出去，看看吧，它们比旧的思维方式好得多，也带给了你更多的快乐。

你的任务：安静地坐一会，写下你过去和妹子交流的方式。分析一下你能想起来的那些事，看看以上那些制约都在哪影响到你了。再写下，假如你不按那些制约做些不同的事，她会有怎样更好的回应。我是认真的，做吧。

外形与努力

假制约：

“妹子只在乎外表”

真相：世界上最帅的男人坐在屋里闭门 10 年不见女人，没有女人会主动上门跟他干。

假制约：

“扔得次数多了，总有打中的”

“这只是一个数量的游戏，你搭的妹子越多就越有可能撞大运”

真相：450 磅重、满身粉刺还发出屁臭的男人永远不会“撞大运”除非是跟流浪女或疯婆子。

你可能在想，那我他妈的该干什么？答案是两样都要做。别害怕，你不是必须得是他妈的模特、健美先生、杂志先生，甚至一张普通的脸都不需要，我也不是帅哥。大多数我教过的男人也不是。你也不需要搭成千上万的女人去“撞大运”。这节课程我们关注一下你的外形（不我不是要你一周花 8 天来打扮或者去做整容手术）以及你在认识女人的过程中可能会遇到的问题。

外形

让我们立即开始，我会告诉你该做什么不该做什么，以及哪些有关系哪些没关系。

如果本节课程太简单或者有“傻瓜约会学”的书呆子倾向，我很抱歉，但是必须要考虑到有些人确实不懂这些东西。至少浏览下清单，确保你真的都懂，看看还有没有能帮到你的。

让我们来关注下你的外表。

相貌普通的人跳过，低于普通标准但完全懂得本节内容的跳过。

让我看看你，超重 50 磅还多是不是，还是超轻 50 磅，或者你不愿换一换你的烂发型，不愿盖一盖你的体臭，还是你那张丑脸的问题，我不想骗你。你得付出超乎常人的努力才能获得把你基础发挥到极限的性生活，但普通人只要努力就能获得很棒的性生活了。

如果你不想，或不能改变这些女人特别排斥的东西，最好的情况就是，你的性生活很艰难，坏情况就是你的性生活根本不存在。我们来

看看清单，从头到脚。

身高

关键要记住，身高是社会的而不是生理的吸引力。证据？身高是怎么估计的？当然是根据和他人的身高比较得出的。如果明天所有男人集体矮 5 英寸，人类的性活动绝不会因此减少（是不是我们根本没注意到，也不问为什么大家都他妈的变矮了！？是适应了）。

但如果所有男人都增肥 30 磅，性活动绝对会减少。因此身高是社会性的而不是生理欲望，它只是通过比较产生的东西，不是一眼明了的生理特征。

所以不是说矮就马上没吸引力了。我自己 5 英尺 7 英寸，上文那个男的是 5 英尺 4 英寸，我睡过数不清的妹子，这个 5 英尺 4 英寸的哥们现在也睡过很多男人们的梦中情人了。不管怎样这不是什么大问题，如果你还在这上面纠结，请放轻松。

提示，如果合适的话，穿靴子是增高的明智选择。尽量不要总是和比你高很多的朋友一起把妹。尽量不要在现场有比你高很多的男人的场合把妹。一些女人有男人必须比她们高的“原则”，根据我的经验这些女人一般都在 5 英尺 7 英寸到 5 英尺 10 英寸之间，但假如你很有吸引力又或者做了我本书里教的东西，她们会让你知道原则是可以打破的。

发型

这个无法一概而论。光头、长发、操蛋的乌鱼头、新潮的时髦发型、发际线高、秃头、莫霍克头、非洲式发型，拥有这些发型的家伙都睡过一堆正妹。 我能得到的唯一结论就是妹子根本不在乎我们的发型，或者说她们并没有具体喜欢的发型。我换过 10 种发型而且顶着这些发型都睡过女人。我教过一堆发型各异的男人最后他们都做得不错。

也许你该找个造型师给你做个好发型。如果你超过 35 岁了你就要考虑一下造型师的意见。不是不给你发型自由权，而是因为老男人实在不懂怎样的发型才适合他们，于是常把事情弄糟。你也可以在不同的发型上做实验，如果你是秃子就直接剃光或者搞成鸡冠头。基本上可以直接选一个电影电视上的被认为是型男的人的发型，选你能做的，然后去做。 基本上关于头发也没什么要担心的，除非你还顶着小男孩的发型到处跑，或者头发已经垂到脖子了整个一脏乱差。如果你还没有一个被造型师打理过的发型，那么就去打理一下。我知道这得花掉你至少 10 美元，但相信我，你不会希望你的头都是你小姨子来帮你剪吧。

面部

打扮是关键；你可以花 20 美元买一套雷明顿美容工具套装。胡须修整工具、美容工具（修整乱长的眉毛、鼻毛和耳毛）。把脸上该刮的地方刮干净。如果你嘴唇干裂，就在上床前涂点润唇膏好让它们保持柔软。

粉刺、死皮或者皮疹之类的东西可以让皮肤科医生帮你清理一下。这里你要担心的是你的健康问题，而不仅仅是外表。

面部长相可以根据变化胡子、鬓角等等的风格得到提高，参考那些面部结构跟你像的人。

做做实验，想象这样的长相“瘦脸方下巴”，一般离这个标准越近，相貌就越理想。跟电影电视上那些男人比较一下，没坏处的，毕竟他们就是靠长相才上电视的。

肥胖男人通常要用大胡子盖住他们的双下巴，这样看起来就好多了。我认识一个男人看起来只有 16 岁，所以我就要他留点唇须和山羊胡好让他看起来成熟一点。另一个男人没什么下巴，所以我就让他留了厚厚的山羊胡。花点功夫打理真的会有效的。让自己帅一点，你会发现很多种方法的。

其实你也可以给我发电邮并附上你的照片，我会给你些建议，这也是课程的一部分。

姿势

保持你的脖子和背部呈一条直线，站直了，这是当然的，尽可能地练习这个姿势。如果你从不锻炼，那么请至少一周练一次你的肩膀、腹肌和背肌。如果你是个该死的懒汉这可能让你觉得蛋疼，但你这么做对你的健康和性生活都是有益无害的。

没精打采的男人看起来就不像个人，人类是直立行走站得挺直的。只有成天蜷曲在小盒子里的外星异形，才会看起来做爱都会没精神而且走路时头低着看地板。

嘴巴

牙齿问题和发型差不多，除非牙齿严重损坏或扭曲，我还没见过真正有问题的。用一些快速美白牙齿的产品会让你加分。刷牙和使用牙线当然是不用说的，没错，用牙线，把你后槽牙里面的脏东西弄掉，否则它会让你嘴里有异味，这很重要。

一个超级小绝招，多花 30 秒坐做下面这些事，你的“接吻游戏”会提高十倍： 刷舌头刷上颌。牙刷用完后用肥皂和水洗一洗，这样可以防止细菌滋生发出怪味。一张有怪味的嘴巴将是性生活的诅咒，“他妈的怎么搞的？”，因为你可能搞不清为什么别人会躲着你。

阴毛

打炮的时候想要附带有吹箫服务吗？把你的阴毛和蛋上的毛修剪下，这会让你的阴部看起来更干净，她也不用担心会吃到毛发，她知道的，就像一个修剪或者剃过毛的屄对我们来说一样，这样她就会更经常地帮你吹了。没有那些毛你的屌看起来也会更长一点。看看 A 片里的男优，他们的屌并非长于一般人，只不过他们剃毛了所以看起来长一点。

体毛、指甲和趾甲当然也要时常修剪，经常洗澡并使用除臭剂。我不想骂人，但我真的见过一些家伙明明就很臭，被妹子讨厌却拒绝承认。我觉得体臭跟过肥或过瘦或长得丑一样严重，是因为我奉劝某些人洗洗澡用用除臭剂，可他们却拒绝帮助，就好像做这点事会要了他们命似的。看来这个问题似乎和肥胖以及长得丑一样难以改变，所以

我看它们一样严重。

身材

你过瘦吗？还是过肥？两种情况我都有过，听起来很夸张吧。我不是专业的塑身教练，不过买了这本书的人都可以免费得到附赠的关于塑身、健美和减肥的小册子。照上面说的做，你至少能达到一般体型，或许更好。 拥有古铜色的肤色很棒，不过不好保持，但绝对值得。如果你不是纯白、纯黑或者纯古铜，那你可能就有点“美中不足”了。均匀纯粹的肤色能让男人从 7 分升到 8 分。所以如果你肤色不是纯白、纯黑或纯棕，去做个日光浴之类的护理吧。

时尚

这里我给出一些简单建议。着装要符合场合。我说“着装”意思就是根据不同的场合让自己穿帅一点。我们最后会进入现场（把妹的地方）但现在我们先想想在现场该穿什么。 去健身房把健身妹，当然穿健身服。经常去西部的酒吧吗？那你肯定不能简单地穿件 T恤、牛仔裤加牛仔靴。一件黑外套、帽子、牛仔裤加靴子就不错。要“出彩”但“得体”。

想在公司的圣诞派对上把妹？穿你最好的西服，最好是随意点的丝质休闲西服（我知道听上去很贵，但你可以等特价再买）。想在地区的俱乐部找一夜情？也许白色便裤加白色丝质衬衫就不错，只扣下面几个扣子，白色会让你显眼。 对于该穿什么并没有准确的规定。如果我白天去公园把妹，我可能会穿 T 恤搭牛仔短裤和登山靴。去俱乐部的话我会穿得更带点“摇滚风格”。

没有关于穿的出彩和搭配等等的明确规定。但是：

基本原则。 如果你有点胖，不要穿紧身的；如果你太瘦，不要穿肥的。

衣服的状态要好，不能旧、破、皱或者脏。 买你能买得起的质量最好的。

不要搞得很怪！给我发电邮，附上照片，我绝对自信能给你做一个从头到脚的评价。如果你不确定你穿的效果怎样，给我发电邮。

最后关于外形的提示。

以上的外形建议并非不变真理。当然除了体臭、口臭、过肥或过瘦、丑脸、年过古稀、一字眉等等。

这些外形建议只是帮助你，在花一定时间精力去努力后，最大化你的收益。把这些都搞定，你在成为正常男人的路上就已经完成三分之一了。如果你拒绝接受，你就得在其他东西上更努力，并做的更牛逼，才能达到同样结果。

你的任务：给自己做个评估，或者给我电邮让我帮你评估。在时间金钱允许的范围内打理下自己。做做美容。

努力

外形的功夫全做完美了但是没做其他努力，没认识到妹子？这样的话，在外形上的时间就明显白花了。

我简直数不清我见过多少男人跟他们同事的女人没有任何交流，不认识任何女人也不去认识。然后这些男人就会对你放屁“我是个失败者，我已经一年没做爱了”，就像这种屁话，脑子有误。

你必须得先认识女人，才有机会干她。人们有时却意识不到这点，我很奇怪。

一个你应该知道的鼓舞人心的事实就是，你认识的女人越多，就会有越多的女人发现你有吸引力。你搭讪的越多，就越有可能是“她们喜欢的类型”，即生理上或理想中的对象。

是的就是你，现在坐在这的你，会是很多女人的理想情人。

然而，回忆下女人的社会制约；她们被制约成“不要做荡妇”。直接走过去跟她想干的男人搭讪明显违背这一制约。所以这种情况很少见。你应该已经知道，任何情况下女人都不会主动，所以你要主动。只要记得，她们不主动不是因为没有被你吸引，而是因为她们被制约成不能主动。

所以你要搭讪陌生女人。走向她们，徘徊靠近然后说你好。一般来说你都要率先跟女人聊天交流。 此时此刻我们必须要处理下你的搭讪恐惧，聊天恐惧和互动恐惧。你没有？很棒，跳过下一节吧。

搭讪恐惧

有些男人懂得以下三件事，所以他们能够毫无畏惧地搭讪或者跟女人互动。

第一：你不是在打扰她。她不会觉得你跟她讲话是不礼貌的行为，某种程度上她还会很满足。除非她不懂这个世界是怎么运行的，否则她会明白你采取了主动因为你是男人她是女人，本来就是他妈的这么运行的。 你搭讪的女人 10 个有 5 个会接受，不是乱说，大概 10 个会有 5 个。你把事情搞砸了、让她感觉无聊、让她想走、让她拒绝以及没让她兴奋等等，这些都无关搭讪，都是后话而已。大概 10 个人只会有 1 个给你古怪的回应，还有 4 个对你冷淡的也是因为没有太被你吸引而已。

这不是你的问题，是她们的问题。她们可能是不太明事理，或者觉得你不是她喜欢的类型，或者刚好特别忙以至于不能讲话或者来不及礼貌，或者她本来就脾气差，或者场合不对，或者你的搭讪台词刚好触碰了她的禁忌。搭讪的地点、女人及力学的具体问题将在后文详述。

第二：当你收到坏的回应，或者总是被拒绝，这不是你这个人的问题，甚至无关你吸引女人的能力。我有时候就会遇见刚结婚的或者刚恋爱的女人，做什么都不管用，因为她此时会 100%地属于她的男人。我有时会发现我自己聊得很 high 的时候，妹子却觉得无聊到爆，还有时候一些女人刚看到我就讨厌我了。了解这些就好，它们不常发生。

所以呢，只是一个女人而已，她不能控制其他女人的想法。如果她

能，那么在经历无数次拒绝后我变牛逼了，也只表明女人都讨厌我而已？！

第三：就算你得到了最坏的拒绝，她呵斥你，叫你名字还嘲笑你又怎样？当做烂电影桥段或者做噩梦罢了。是很糟没错，但当你晚上回到家，你还是能看能听能尝能闻能感觉。你的四肢还是功能齐全，你还能打炮、还能笑、还能吃东西、还能喝醉。什么都没有真地改变。

放下操蛋的自我意识。

如果你总是不能接受输，那你就永远赢不了。在任何竞技或者游戏上都是这样。这是宇宙公理。拥有很强的自尊心是好的，但病态地期待 100%成功以及带着容易受伤的自我意识，并不代表你正用很强的自尊心与人交往。人都是不同而且会变的，今天感觉好，明天可能感觉不好，每个人个性也不一样。

记住这点就好。可能她的猫跑掉了，或者她爸爸在黑帮抢劫中死了，或者她是个蕾丝边，或者她只是不喜欢你这种长相而已，全是她的问题。

知道该怎么做并懂得最起码的言行举止会有很大帮助，我待会就告诉你。 以上三种简单的认识应该能完全解决你的搭讪恐惧了。

如果还不够，下面有 3 个简单的小把戏，可以给你用来克服搭讪恐惧。

把戏 1：也是最简单的一个，去酒吧或夜店喝醉，然后跟 25 个你

不认识的女人讲话就行了。酒精会让你很好地放松。

把戏 2：和你志同道合的朋友定下一个搭讪 25 个女人的量，并在上面打赌，赌注是一笔你绝对不想支付的钱。一晚上谁搭的最少谁就把钱输给另一个人。

把戏 3：不搭到 25 个女人的量，绝不撸管。换句话说就是，直到你搭了 25 个女人，否则不准通过跟女人打炮以外的途径释放性能量。如果没喝醉或者不在社交场合，你就有搭讪恐惧，那就要做这个练习，为的是在清醒状态以及没有酒吧夜店的地方也能搭讪。

更好的是当你已经习惯于不定期撸管了，你可以开始在起床后睡觉前不断刺激自己，却不把它释放掉。这招叫做“斯大林”法，很有效。首先它能给你强烈的性欲好让你去认识更多女人，其次它可以帮你在日后打炮时更好地控制你的高潮。 这招叫斯大林法的原因是，据说独裁者约瑟夫.斯大林鲜少释放自己的性欲，却常常通过刺激它来磨练自己的意志，平息内心的不安。别让我拿证据，我也没时光机器能回去看看他是不是这么干过，我只是在哪地方读到过一次。

认识女人

我马上就告诉你可以认识各种女人的具体地点。就是：

任何地方。哪都有女人。刚开始最好选择落单的目标，没跟着朋友的，特别是没跟着男人的。就算他们只是暂时分散也比呆在一起要好。

穿着暴露的女人比其他女人更容易接受性趣，当然了。 特别吸引你的女人往往也特别被你吸引。听起来似乎反直觉，这里我不想用进化心理学跟你论证，但真的，你觉得“必须到手”的女人通常也会停下来看你，而且比其他女人更觉

得你有吸引力。

任何场合下如果一个女人有点露，又是独自一人而且对你来说非常正，这就是最好的情况了。

然后你会用某种方式上去搭讪。接下来我就来教你在搭讪时的表达方式和正确的肢体语言，以向她传递一个最好的形象。

你的任务：直到你搭了 25 个穿着暴露的而且是你喜欢的类型的女人，而且至少是你的8 到 10 分，才能撸管。而且其中至少有一半必须是在清醒时搭的。

如果失败了，完成次要任务。用前文提过的打赌把戏搭讪尽可能多的女人，取胜之后，再搭讪 25 个穿着暴露的女人。

现在你就用些基础的开场白就好。走过去报上大名，然后问她的名字，然后说“我得跑了，但我想要你的电话，以后打给你。”

实在做不到就先跟 10 个推销员妹子或者服务员妹子搭讪吧，当做热身，因为她们会对你友好的。然后再清醒地搭 15 次真格的。

如果还是不行，就先喝醉，搭 10 个，然后剩下的 15 个就必须给我

清醒地搭了。

接下来，我会指出搭讪恐惧和放松之间的区别。

基础放松

本节课程很短。本节只是“放松”课程的一部分，基础放松，后面还会有进阶级别的放松。整套方法必须快速记住，所以现在马上找纸笔来，写下“R-放松(relaxation)”，在旁边写“放松思维节奏和身体去和女人亲切交流，记住别人更在意我怎么看他们而不是他们怎么看我” 首要的就是你的身体和思维。这份材料主要就是通过这点来帮你的，拥有知道怎么做能平息紧张感或者明白该说什么做什么的自信。关于交流恐惧前文已经讲过，并且应该通过现实的交流练习来解决。放松身体和思维节奏实在是太重要了。

当你去跟他人交流，没有放松你的身体和思维，而是被社交后果或“别人会怎么看”所影响，这就很糟糕。你看那些在夜店或者派对上试图搭讪别人的男人，最糟的例子就是这样：他们缺乏社交能力和经验，表现得紧张，没有眼神交流，讲不清楚话，开一些很烂的只有他自己能听懂的 “圈内玩笑”，看周围有谁在看自己。 你开始去认识女人的时候，第一件要记住的就是没人在意你。对，他们没有在意你，完全没有。我不是说你是个没人在意的失败者，我的意思是：

从你自己身上找证据。比如，派对结束，你回家躺在床上，睡着之前乱想了一会。

你一般会想，别人会怎么看待你今晚的言行举止吧。我打赌你会这

么想。 别人也一样！他们已经忙于去想你怎么看他们了，根本没空去关心你，所以他们只是“感觉到你”而已。换句话说，你通过你放松的身体和思维传递给他们的东西，他们只能感觉到而已，他们的思维则主要集中于别人“怎么看他们”这种浪费时间的东西。如果你真正懂了这种社交心理学你会很想笑。人人都在想别人会怎么想自己，然而事实却是除了自己想自己，谁也没在想谁。

你的大脑可能一时无法真正接受去放松你的思维和身体，所以现场实践才是让你完全接受的主要方法。在经历过一些搭讪、交流，特别是和女人的成功经验之后，接受它会变得简单，随便注意一下周围你就会发现就像前文所说的，别人在试图给你留下印象，也就是“别人更在意我怎么看他们而不是他们怎么看我”。

接受这一点，要明白它是真的。可以想着这个观点，一边观察下别人，看看他们都是怎样特别关注别人看法的。

相反再看看正常男人或者，如果你有机会的话，特别注意一下名人。他们和其他一般人的气场全然不同。有人说名人都是想要别人爱他们的缺乏安全感的人，跟真相有点接近，确实他们很在意人们对他们电影和唱片的看法，但除此之外，他们对别人怎么看毫不在乎。

你的任务：搭讪 25 个女人，整个过程只要你开始思想斗争，只想“她想的全是我会怎么看她” 。用下一节将要教的基础语言材料去跟她聊天，她会陪你聊的够久，直到你可以巩固你的想法，让你更加放松。

基础语言

首先要明白这一点，你对她说的第一句话不会搞定或搞砸任何事，除非你说的是明显无礼的话或者类似的东西。把这一点和基础放松一起记住“放松思维节奏和身体去和女人亲切交流，记住别人更在意我怎么看他们而不是他们怎么看我”

，以免你语无伦次。你应该这样想，“只是试试深浅” 那么，与情景关联并保持简单就是一种好的开场。

嗨，你好，发生了什么，嘿，你好吗等等，一切由你是谁，你讲话的方式，你的一般人格，你的目标和所处的场合而定。

接着对周围的什么事物作出评论。

“今晚这挺忙的是吧”-小卖部，商业街，便利店。

“真是有趣的派对”-在一个确实好的派对上说，或者如果大家情绪都不好也可以这么讽刺。

“今天天气不错”-在公园或者坐在长凳上等公车时。

“我喜欢这首歌”-俱乐部或派对或酒吧。

“你看大家跳舞的时候都在看别人，看自己是不是跟别人跳得一样。”-在俱乐部你们两个都在看别人跳舞时。

“你看过这个没？”-你在影碟店拿起一张影碟 你在基础层次的放松上

取得进步时，你会发现在每个场景都有上千种类似的话可以说。

同时，你越这样与女人交流，就会变得越“机智风趣”，脑子转得越快。

如果她没有接话，你当然就需要问一个问题。

这问题可以是

“你是这附近的？”-任何地方

“你主要看哪种类型的电影？”-影碟店

“喔，那，你觉得怎么样”-她对你上面的问题回答“嗯我看过这个”时

“你还记得你第一次跳舞的时候吗？”-在俱乐部你们俩看别人跳舞，你说完第一句以后。

“你有没有觉得很奇怪，人们在这种地方都不说话，他们只带着他们自己出来玩了。”-任何场合，只要情况确实如此，除了在葬礼上。

你不会读心术，所以确实无法精确知道初次见面交流该说什么。适度有趣和投入在谈话中会有不错的效果。你甚至可以把我上面的台词背下来然后丢在她身上。能获得她对事物的意见也是不错的。善于获得她的意见，直到精通级别都是有效的。

一般来说，练习练习再练习才是重点。我曾试图告诉男人们具体该

说什么，给他们稿子让他们朗读背诵。结果怎样，一段对话只能维持稿子里那么长。没有谁有本事记住正常两人聊天会说的所有话，更不可能靠背诵在任意场合跟陌生人做得体而且滔滔不绝的聊天。

只有你跟她之间的力学关系才是有意义的。你说的内容没有你怎么说重要。我会教你怎么说才能制造和谐（感觉你们很熟）

，还会给你一些简单的话题好让你能聊上几个小时。

我们待会就开始学这个。

首先我得稍微推翻一下我刚才说的，在下列几种情况下，你说的内容真的很有关系：

不要聊这些：

烂东西：血腥的，内脏，惊悚的，强奸，乱伦，性骚扰，凶杀，暴力，鸡奸，屁，屎，尿，精液，疾病，肿瘤，疤。知道大意就行了，聊这些不是一定会害到你，但肯定没帮助，所以记得不要粗俗，吓人或者恶心。

性：不要聊性，因为如果你聊得不适当就会激起她的制约。有许多微妙的方法去谈论性，但你需要花很长时间才会明白怎样在合适的时间情境下谈论性。如果你谈论性的方式不对，那还不如谈论上文那些“烂东西”。有时她可能会提起性，在这种情况下，如果她不是“就要上你了”，那就礼貌地转移话题。

玩笑：前文提过了，不要努力搞笑。当你制造了和谐，自然会搞笑。你见过有谁又放松又聊的很愉快还不搞笑的，没有嘛，所以让玩笑自然出现就好。

纯爷们：体育，拳击，机械，编程，电子游戏，打猎。可以提到这些，但少点微妙。如果是她提起的，那很好，聊就是了，但不要跟女人一直聊一直聊你的工作或者爱好或者其他无聊的东西。这些东西留给你的哥们就好。

男朋友，她的梦中情人：赶快换话题。她当然会提起这个。依然，不要用粗鲁的方式，点下头或者“哦哦”然后换话题。如果她公然对你设圈套“你觉得我男朋友老是这样是什么意思”，就回答“不知道嗯,,,,”微微一笑然后换话题。如果她有男朋友，你最不会想让她想起的就是她男朋友了。 消极的东西：一些垃圾比如她讨厌的烂工作，她的麻烦，她的烂家庭。这些垃圾会被聊到，但它很糟很烂，你不想让她把和你聊天跟那些垃圾联系在一起。你可以滑稽地笑着说“啊

让我们忘了那些烂事然后去吃点冰激凌吧！”。如果她这样刚认识的家伙乱倒苦水，显然她还不够成熟，那基本上她也会愿意像一个小女孩一样接受冰激凌的款待。

政治，堕胎，人权侵害，反移民，你的种族歧视，停止这些话题，和它们保持距离。

我知道你会说“那我他妈的该聊什么！？？？？？”

别急，你马上要记的下条笔记就是教这个。

基础和谐假定

“R-放松（Relaxation）-放松思维节奏和身体去和女人亲切交流”

“A-假定（Assumption）-和谐假定” 记下这样的笔记。

现在我们来学习一种强劲有效的方法，你可以在聊天时无形地使用它绝对不会被发现。

名字就叫和谐假定。一些人会自然地那么做，很少有人意识到它的存在，也很少有人能做的很好。难吗？不，只是不好解释，很多人即使对他解释了也难以理解。

和谐假定，简单来说就是这样，你假定你已经认识这个人，你的言行仿佛就好像你已经认识他们，你的潜沟通传递给她大脑的就是：

“我们不是陌生人，我们相处融洽，你可以信任我因为我们已经彼此认识了”。它的工作原理需要用神经学才能讲清楚。基本上就是你在她的内心层面上，变得好像是她已经熟识的人。

理想情况：

你不想太快做和谐假定，因为这可能会让她困惑，所以先问几个小问题：她是这附近的吗，她家乡什么样，然后自我介绍，然后获得她的名字，就像前文提过的那样获得一些基本的意见和信息。

然后你会看见她对你的第一个意图指标，一个她最终会跟你相处融洽的意图指标。发现它很简单；比如她回问你问题，或者她对你说的不太好笑的东西发笑。基本上就是她表现出确实愿意和你建立一些和谐。

这就是你该开始做和谐假定的时候了。“假定的和谐”就是你跟你朋友，家人，情人和同事讲话的感觉。揣摩几秒钟。你跟熟人讲话的方式远不同于你跟陌生人讲话的方式。想想你跟他在一起不太舒服的人可能更简单，想想你们是怎么缺乏和谐的，以及缺乏和谐是怎样地影响了你们的沟通。

想想你和你最好的朋友第一次开始相处愉快的时候，你们不再像从前那样说着客套话了，而是突然间成了朋友。你就要在你和女人之间快速引起这种感觉，要快过它自然发生的时间。

快速实现和谐的关键在于相似点。这会平息她对你有可能给她造成社交、肉体或精神伤害的恐惧。你想要她在内心层面和力学上把你当做她已经认识的人来相处。她知道实际上你跟她不熟，但如果你发现不同点并让不同点滚蛋，她就会觉得更舒服而不是害怕。

那么你跟熟人的说话方式与你跟陌生人的说话方式的关键不同点是什么?

致命的关键就在于，你从小到大一直在练习跟熟人讲话。所以你必须练习练习再练习跟陌生女人讲话，这样才能在内心上达到跟熟人讲话同样的效果。

和谐假定最基础层次的应用方法就是这样。你跟没有和谐的陌生人通常怎么讲话?

你会问一大堆关于她的问题，然后说一大堆个人信息。而跟你已经认识的人，你们会聊周围的事物，或者你们正进行的活动，或者你们都知道的事情，或者你们共同认识的人。

你同样可以像这样跟她聊，聊聊你们都知道的名人，音乐，电影电视。不要主动提供你看过听过的东西，问她看过听过什么，这样聊天会更好，因为她提供的信息会更有利于和谐的假定。

假定并制造和谐真的很简单。用语言吸引她的方法其实非常漫无目的。再说一遍，我们不会读心术，所以所谓“正确的话”就是去任意地假设。

问她“嘿你看过这种真人秀吗？”顺便说一句，我写下这些的时候还没到 2014 年所以不要觉得我是外星球来的，但愿十年后就不再有真人秀了。我跑题了。

“你喜欢那支乐队？”

“嘿你看过最近上映的动作大片了么？”

“哦你不喜欢动作片呐”

“那你喜欢什么类型的电影？”

如果你在一个电视迷泛滥的地区，比如北美，你就聊聊你们都看过而且熟悉的节目。最普遍的一个节目就是“辛普森一家”。我还没见过谁没看过这个的。

有时候我公然就问，“嘿你看过辛普森一家吗？”同时在周围环境中找找能关联的东西，作为我问这句的理由。就在我写下这些的昨天晚上，在派对上，我直接朝一个女人走过去然后说“你觉得玛奇为什么离不开霍默，我是指辛普森一家里的”。她笑了然后开始了有趣地长篇大论。和谐就假定好了，她开始跟我聊天，我也开始跟她聊，十分完美。

这就让和谐假定进入了更深一层。就是在你们最后发现了“联系感”话题，“共同背景”

的时候：

你们都：

常看芒果台，去过方特，吃过必胜客，知道凤姐或者犀利哥，或者看过韩寒跟郭敬明的嘴炮。

【注】：原文都是一些美国文化的东西，直译大家一定没共鸣的，所以就译个意思。 当你像这样建立了联系感，就好像扭曲了一个人的现实世界，在他们眼中你变得“跟我好像”。很少有问了像下面这样的问题还找不到共同背景的：

“你平常都看什么节目？”

她：“天天向上”

你：“哦我没看过那个，讲什么的”

她：“很有意思，是讲巴拉巴拉,,,, 等她说完，注意听她的“巴拉巴拉”，或者

她：“额，你没看过啊,,,,”

你：“你还喜欢看什么？”

上文类似一种帮你找到和谐与信任的食谱配方。但我不想骗你，任何事没有 100%有效的。但这个大概在 75%左右。你搭讪 4 个女人，就像我那样说，其中 3 个会跟你这样聊下去。

也许 12 个里面有 9 个，你懂我意思。

你的任务：搭讪 25 个女人，脑子里记着两件事：

1：“她是我三周没见的最好的男性朋友，我们刚好在这家店碰到了”。你要感觉到这种状态。如果你到现在还做不到这点，说明你还没能足够放松自己来做这样的事，这些可能对你来说有点太难了，那么你就需要回头再努力努力。

2：第一个问题问完，也自我介绍结束之后，开始跟她聊聊你们都看过的电影电视音乐。

注意不要倒退回去问问题或者她还没问你就提供个人信息。

接下来，就是基础中的最后一节课程了。

基础坚持

写下这些：

“R-放松（Relaxation）-放松思维节奏和身体去和女人亲切交流，记住别人更在意我怎么看他们而不是他们怎么看我”

“A-假定（Assumption）-和谐假定”

“P-坚持（Persistence）-绝对不能掉出谈话，让她在附近的某处坐下来跟你聊天。”

我知道我知道你会说

“我不想当个待太久而不受欢迎的人”

“我不想当个听不懂暗示的蠢货”

“我不想没礼貌”

错，错，错。

我不是针对你这些话，但你又不会读心术是吧，相信我，你要是会读心术你就不会在这读书了，这本书干脆就你来写，而且会写得比我好。

你不可能确定她是不是烦你了，不可能确定她是不是不想跟你聊天了，除非她那么说了，或者直接走开。所以你看，你主动走开，避免了被拒绝，但你却主动假定了她是不喜欢你的，而事实可能正相反。除非是明显的信号，不，除非她直接表明她不想再跟你聊了，否则不要离开。

一直坚持到得到她的第一个表明可以做和谐假定的指标，然后开始和谐假定，然后问她愿不愿意跟你一起到附近的小店喝点饮料或者喝杯咖啡。

或者说“我真想坐下来和你多聊聊，到那边长凳上坐一会怎么样？”通常一些小商店，公园或者沙滩等等是很好的地点，因为它们附近会有一些可以聊天又不怎么花钱的小场所，这样你们一起喝点什么，也不会花太多钱。

关键是永远不要说一句“好很高兴见到你”然后就走了。一旦你在前三个任务中已经完成了 75 次搭讪，这种屁话结尾就可以停止了。再也不要只以收号或者“很高兴见到你”结尾。

跟她聊直到可以开始做和谐假定。然后做和谐假定，然后找个远离干扰的地方坐下来跟她继续聊。你们必须找个地方坐下，因为她不可能站在书店里的书架中间跟你聊一整天，或者是在派对上，她的注意力可能一不小心就被其他跟你无关的圈子夺走了。

谈话进入死角，词穷了？等就好了。这是自然的和谐假定的一部分。你跟你最好的朋友聊天时突然安静了你不会害怕吧？那跟她干嘛害怕？无论如何你们已经互相喜欢到可以坐在一起聊天的程度了，因为你们就像最好的朋友一样！

她好像分心了，无聊了？你就说，“嘿你看过辛普森一家吗？”或者其他大家都看过的电视节目。

她好像看表很频繁？你继续聊。

“R-放松（Relaxation）-放松思维节奏和身体去和女人亲切交流，记住别人更在意我怎么看他们而不是他们怎么看我”

“A-假定（Assumption）-和谐假定”

“P-坚持（Persistence）-绝对不能掉出谈话，让她在附近的某处坐下来跟你聊天。”

很好记的，你的基础级“RAP”。要是忘了，只要记得“RAP”就能想起这全部的三节课程。

结束游戏

仅仅是以上的课程就已经使你超过 95%的男人了，但在进阶和精通里还有更多更多的东西，而现在我们要把基础课程做一个结束。有时你仅仅靠以上的 RAP 就能让一个女人对你有兴趣，以至于她想跟你

干。所以我们这里有必要讨论下“结束游戏”。

校准她的性欲

制造和放大实际的性欲是后面要说的技巧。基本上长相普普通通并和她处于一种没有出现性抵制的自然和谐，或者把 RAP 做的很好，你就差不多已经站在被视为有希望的未来性伙伴的起点上了。

在开始学习制造和放大性趣的技巧概念之前，你当然要先学会放松，通过在语言上保持中性来避开她的性抵制制约，做和谐假定并且坚持而不是跑掉。现在，你通过运用上文的RAP 来进步。

但不管你怎么做都要知道这个：

她基础级别的性欲很简单。她开始渴望地看着你的眼睛，摸你的腿，撩拨你的头发，玩吸管，靠近你以及微笑耸肩。 我们看过的那些垃圾电影都是这么演的，她们也看过，所以她们就这么表现出来了。此时在这种情况下完全的隔离应该已经做好。让她远离人群，和你一起在你家或她家或你房间或她房间或派对的密室或卫生间。一些远离人群视线的地方。当她开始进入状态时隔离她，

一个简单的建议就可以把你们两从性抵制制约的世界中隔离出来。这个建议表面上并不带有性意味。简单一句“我们到那儿去”，“和我一起去 xxx” “我们回 xxx 去看看你跟我说的 xxx 吧”就好。xxx 就是一些具体的情境。

一旦成功隔离，你就开始使用如下的方法。我用这个从没失败过。

几乎没有 100%确定的事，不过很幸运这就是少数的能确定的。如果你在她身上看到了某种形式的性趣，那么照着下面方法来做，你就能成功上床：

一旦隔离后，“为什么不过来坐我旁边？”或者“为什么不躺在这？”是最好用的。当然假使你们在她房间的扫帚间这种非常高性意味的场合，你们只要撑着墙然后吻就好了。

“过来坐我旁边”或“过来和我躺一起”这两句取决于场合，在家里或者住宅派对这种场合就很好用。

在她跟你躺在一起或者坐在你腿上等等之后，你就开始更多地抚摸她，抚摸她的头发，一边说闻起来很香，然后和她做一个含情脉脉的眼神交流然后开始吻她，开始的时候轻轻地吻，不要舌吻，绝对不要用口水，绝对不能用湿嘴唇，记得要收回你的吻一下下然后再很快地吻一次，让她能回吻你，然后看看她喜欢哪种亲吻方式。 一直这样重复直到她开始跟你进行法式湿吻，当她的舌头到你嘴里时你会知道的，做30 分钟的前戏好让她完全进入状态，这样就可以避免她的最后一刻抵抗。前 15-20 分钟内不要脱衣服，前 25-30 分钟内不要脱内裤。从她的嘴巴移动到脖子在移动到腹部，最后在她的阴部亲亲吻下，整个向下移动的过程要缓慢。 如果在某一款她停下来或者说像“我对你还不够了解”

“我们才刚认识”

“也许我不该这么做”之类的话，你就简单地说，

“不过这样真的很妙”

“我们继续就好”然后继续。如果她对此还有意见，就说“我们能控制自己”，不是“我”，是“我们”。 是的，

“不行的意思就是不行”，但这不代表你就要马上跳下床然后找律师申诉。可能你只是做的太快了，于是启动了她对自己性欲的制约。如果你收回一点点，她就会欲火焚身到

制约也挡不住，然后事情就会有进展了。

按顺序把这一套坐下来，罕有不管用的时候。如果真有，那也是反常的，而且根本不会影响到你的性生活，大概一百次里面只有一次会遇到。

上述套路叫做“当日推倒”套路。

在基础等级下，没有进阶等级的坚持来帮你，你可能只能得到一个电话号码用作以后联系，但这绝对比不上趁热打铁。

如果她的性欲还没显现，不管有没有，得到电话号码也是不错的。可以过后打给她敲定下一次约会。我以前觉得这是浪费时间，直到我训练了一个男人，才明白不是每个人都能一下子就学会飞，有些人要从跑和跳开始慢慢学起，所以得到号码也是可以的。

电话游戏小贴士

要她电话的时候不要急。等到聊到很 high 的时候跟她要。情况很好，你们俩都聊得很开心，然后告诉她你要走了但你想跟她保持联系。要她电话；如果当时是白天就晚上打给她，如果是晚上就第二天打给她。

还有，别管那些傻逼法则，比如“不能表现需求感，要等 4.235 天再打给她”，直接打就行了，然后敲定约会。要直接，说你是谁，你们在哪认识，以及你想再见她。如果她被你吸引的不错，她就不会放你鸽子。

先简单聊聊，让气氛融洽，然后再安排约会。 约会最好是这样“我们一块去喝点什么吧”

“我们一块看部碟片吧”。如果不是这样，你又觉得你必须得带她去些什么地方，那就给她买点汉堡或者饮料等等简单的东西，不要勉强自己。如果她没有被你吸引但又没什么道德，她可能还是会为了一份免费的午餐赴你的约，所以尽量去些便宜又私人的地方，远离人群。如果接通了电话留言，那就晚些再打给她，不要对着那种机八玩意说话超过 5 分钟。

如果她是个怪人，喜欢查看通话记录确保打来的都是她已经认识的人。然后你又打了她电话太多次，最终她会愤怒地接你的电话，她肯定会因为害怕而变得非常怪异并且歇斯底里。总之这样不好。 又或者是因为你还没有足够地吸引她。如果你是金城武她不可能会那样。所以也不是因为你打了太多次电话，而是因为她当初给你电话号码的时候，是出于礼貌，而不是被你吸引。

如果妹子给你假号码怎么办，挥拳大骂？然后回家爬上床宅 6 个礼拜？我告诉你，电话号码有时候一文不值，即使你技巧都用到位了，坏事还是有可能会发生。所以不要太在意，记住，电话号码仅仅是电话号码而已。

了解以上这些你就比大多数男人都强了。记住重点，在脑子里安装好 RAP 系统，校准她的性欲，试着隔离她然后使用无敌前戏系统。

出去在一堆女人身上实践这些，然后开始学习进阶等级的内容。

不要只是读书；去实践这些材料，直到你做得足够好，并已经获得了一些成功。

第一、你可能已经读到这就已经读读腻了，于是接下来就只是浏览进阶的内容了。但进阶的内容是足以秒杀基础的内容的，但你要是浏览，就会错过很多东西。

第二、你必须已经完全掌握了前面的内容，接下来进阶和精通的内容才会对你有帮助。 本书就像一本《超级英雄养成手册》。前面的内容是教你练成刀枪不入，如果你跳过这一块直接学进阶（超能力），你就会变成一个不堪一击的超人。你的超能力会把你脆弱的胳膊撕裂，你纵身一跃虽然有 500 米高，但一落地你腿就摔断了。本书不是无敌战衣，而是一套训练计划，如果你勤奋努力，它就会帮你获得理想的性生活。

不恰当的比喻，先学习怎么不搞砸，才能学习怎么成功，乃至学习怎么完全控制一切（在精通的课程里）。好好学习实践前面的课程，

直到你不再把事情搞砸为止。接下来你就准备好要学习一些更厉害的东西了。

第二章 进阶

进阶-成为自然男人

现在，你已经了解了社会强加给你的错误观念。你明白了女人也是有性本能的生物的真相。你现在知道，男女并非迥然不同，只是我们被教育成要表现得迥然不同而已。

你已经知道了良好外形的基础知识。你明白男女之间差别并没有那么大，对女人来说，男人的外表也会起点作用，所以，外型上至少要总是呈现出最好的自己。你也知道你不可能就在家坐等你的性生活降临，你必须出去跟女人讲话才会有。

你在和女人聊天的时候能够放松，并且大脑清晰。你明白和谐关系的力学原理是什么。

你知道用正确的话题和问题跟女人聊天的基本知识。你懂得坚持。伺机待发。

如果你在现实生活中真正应用了以上的基础材料，你一定已经做到爱了，或许爽了好几个礼拜才想起来回到这继续看书。当然这是理想的情况，你们大多数人应该是一小时前开始看这本书，现在还在看-刚好看到这里而已。

那么还有什么呢？我是说，你已经学会认识女人，吸引女人，建立和谐，聊天愉快，都做对时甚至还能经常干到女人。那么你还需要学

什么呢？ 太多了。

其实到目前为止，你学了基础部分，就已经是个“幸运儿”了。对于那些没学过这些的男人，单单是基础材料就已经看起来很“神奇”很高级了。如果运用得好，无钱无长相无地位你也能上到床。

基础材料能让你上到床的原因只是因为你不会再把事情搞砸了。你看，很多男人不靠任何方法、材料等等就能上到床，是因为他们本身自然就是基础材料的水平。他们是天然的诱惑者，所以基础部分要做的事情他们自动就会做。

这些基础等级的男人就是你常常听到“那家伙真是个把妹高手”说的那种人。要是你去问他“哥们，你是怎么把到这些妹子的？”，他就会说“因为我的鞋比较贵”或者“因为我戴了我的幸运耳环”之类的屁话。

这些男人常常会避开消极制约的束缚。他们在经常要和陌生人打交道的环境下长大。或许是因为他们没有被制约得过于礼貌，才会在其他男人都选择放弃的时候继续坚持。 但这种自然的、无法分析解释的成功很容易被各种因素所影响。有些男人只是很“幸运” 恰巧做对了所有基础材料。

人们倾向于认为他们有一些特殊的能力或者“秘密武器”之类的东西。其实完全错误。

没错，他们确实不是开法拉利的超级男模，却上了一堆女人，但他们靠的不是什么盖世神功，他们只是不把事情搞砸而已。

再说一遍，任何男人，只要不是畸形、肥胖、长满粉刺、10 岁或者 75 岁等等，就能吸引到特定的一些女人。

所以他去认识女人之后，只要不搞砸，早晚都会上到床。自然求偶的过程就是这样的。

但大多数男人确实会搞砸。只要你学好了基础部分，你就不会再是大多数男人了，你就会在基础层面掌握性生活力学。

在进阶部分，我会教你比这种自然流更高级的东西。

当然我不是说我会教你不自然的方法。事实上也没有不自然的方法。

我会教你的是加强你的自然，以及更彻底地摆脱消极制约。

第一课：更高一级的放松。

好，你现在已经记过一次“R-放松（Relaxation）”了，也就是在实践中放松你的身体和思维节奏，明白她更在意你怎么看她而不是她怎么看你。但愿你已经通过和女人交流把这一点搞定了。这是具体的工作方法，而不是给你打鸡血的励志演讲。你不需要靠那种东西才能搞定事情；我也不会给你那种东西，我保证。

进阶放松

写下来：

“R-放松（Relaxation）-放松你的目的性，她不会突然跑掉” 我指的目的性，就是你对你和妹子的结果感到焦虑、好奇而且左思右想。

你要坚持而不是强求。目的性会让人变得强求。记住你关于“和谐假定”的笔记。

你的状态是有感染力的。你的感觉最终会变成大家的感觉。

当你和女人交流时特别在意结果，你就把交流变成了一场战争。其中的力学关系自然就变成了“我要打通这个游戏，我要赢”“我要解开这个迷宫” “我要征服你”。基于竞争或结果的邂逅不会是放松的。记住女人不是一道难解的谜，她们并不反对你干她们，虽然我知道她们有时看起来是那样的。

而且如果你目的性过强，一瞬间就会把差劲的力学关系传递给她。同时也传递了低价值。

于是性饥渴变成了力学关系的内容。即使你不是性饥渴，只要你没有像“哦我只是在练习精通把妹而不是把这个女孩”这样放松，你就会让她变得越来越冷淡。

放松就好。明白一件事“她不会突然跑掉！”

看看牛逼的汽车推销员是怎么做的。对比一下把力学关系搞砸的人。

强求的人货往往比较烂，经常有一些是二手烂车，最后要么卖掉要么砸掉，因为不好卖，因为货烂。

推销员不是向你展示车有多棒，而是坚持要你买车，或者表现出并不真的觉得车很好，只是不停地说啊说，试图给你留下深刻印象，以至于你都想逃跑了。那么你会对他的产品怎么想？你会怀疑他这么迫切地想卖车的动机吧？是不是因为车烂所以他卖不掉？

你就是那个产品，她就是那个顾客，如果你表现得“需求感强”

“强求”

“一定要搞定”

或者其他的目的性，你就等于向她表明，你交不到多少朋友或者女朋友，因为作为一个人来说，你是个烂货。

她可能会假定你的屌很小，或者你是个烂情人，或者你在作秀，要不就不会那么强求，因为你可能其实很讨厌，很笨，或者是个没人喜欢的差劲家伙。她会开始分析你，这不是你想要的！你想要她感受到力学关系和吸引。不管她是怎么分析的，都不是好事，除非可能因为你长得特别帅她已经爱上你了。

然后你当然就可以爽到了。同样是顾客和强求的推销员的比方，除非车已经卖掉了，所有强求的行为以及“我该说什么你才会买„”的意识只会导致这样的看法“嗯，如果它真的好，为什么要这么辛苦地推销。”

把你和女人交流的过程想成你正在掌握的事情，这样想，“我本来就要这么做，我只是看看她的反应。”

精通性的运动员永远是最优秀的。他们不会执着于赢得某一场比赛；他们只想精通整个运动本身。

举个例子，迈克尔乔丹不会每时每刻都想“我一定要投进这球”，他只会尽力把每一记投篮都投好。

在某种意义上，过于沉溺于掌控结果会让你故意搞砸，因为你知道破釜沉舟地去做结果必然也就可以预料了，而且这样你会好受点。

整个疯掉，或者拿腔作调地把周六晚间访谈节目的台词吼出来，或者直接朝她走过去问她愿不愿意打炮，或者用臀撞她的臀一边还说“哟哟哟宝贝”。为了感觉起来让结果处于控制中，以上这些可能会成为你的习惯。

取而代之，如果你用我在本节课中教你的东西，你也能取得掌控，而且通过全局的眼光看待你的结果，而非每次具体邂逅的得失，你会更能获得积极的结果。

用掌握性生活力学的观点看问题，而不是“今晚上这个妹子”的观点看问题，这样，你就能把每次和女人的交流看作通往精通的道路上的经验了，而不是一次目的性的游戏。你会把她们当人看，而不是一个你必须赢的任务、迷宫或棋局。

你的任务：好好想想本课的内容。反复阅读直到你真的理解了。如果你已经把基础级的RAP 内化成想都不用想的程度了，现在加一点，把对女孩的看法更新一下，别把女孩看成只能提供性的人，只要你给她们机会，她们能提供多得多的东西，不要把她们看成一项任务或一个结果。

纯爷们

我们已经在基础部分把你的所有消极制约和行为给剥掉了。 现在我们必须要越过不搞砸的心态，而进入“好的心态” 。一个有吸引力的心态，而不是仅仅自然和中立的心态，就是我们本节课的目标。

当你的消极制约被剥掉之后，通常你的人格就所剩无几了。因此你聊天的话题只能是电视、音乐、电影和名人等等，直到你能在聊天中用你个人的有趣故事去填补空白。 在我们的人生中，正是那些消极制约茁壮了我们的人格，所以一旦让它们滚蛋，你事实上就只剩“中立”了，当然这是好的，因为中立不会像消极制约那样把事情搞砸。

但什么才是有吸引力的？除了想让阴茎进入身体的生理冲动和摩擦带来的快感之外？

让女人决定跟谁打炮不跟谁打炮的首要本质是什么？

女人被男人吸引。雄性，也就是爷们，就是吸引力所在。女人必然被插入的、前进的、支配的东西所吸引。女人天生就是接受和被插的。出自心理学书籍。

我不是说“被女人控制的男人就是失败者”这么绝对，但女人的天然本性就是“接受” ，服从，被领导。

试着注意一下那些“强硬”和主导性的女人，她们往往是 A.同性恋中的“男方” 。B.丑女。没人奉承她们、讨好她们，因为她们没女人味，事实上她们非常欠缺雌性特质，所以作为回报，她们就把男子气塑造成她们的首要性格特征，好让她们更好地在这世界上过活。

再看看那些典型的，漂亮的、特别女人的女人，看看她们是怎样地欠缺主导性、男子气以及“强硬”等等。她们根本不需要那样，因为一直都有人奉承讨好她们。 当你带着男子气/主导性/强硬，并且避开基础部分中提到的消极框架，去跟她聊天，比如聊聊你自己，聊聊她们。她们会跟随，会让意识屈从于你的意识，会咯咯笑，而且变得像个小女孩。因为你与她身上女性的那一部分建立了联系，让她感受到这一点，要好过中立。

当然这就给我们带来了下一个问题。

是什么让男人更男人，让女人更女人？女人越有女人味就越有吸引力，这是肯定的。而为了把她内在的女人味带出来，我们就要表现出她所缺少的特质。就是纯爷们。雄性特质。 除了有鸡巴以外，是什么让一个男人之所以为男人？这是建立有效的人格、性格、行为策略所必须回答的问题。简单分析一下你的理想状态、你缺乏的东西以及你的渴望会很有帮助，但一个有效的策略才是达到理想状态所最需要的东西。

睾丸激素，完全不娘炮的本性，世界依靠男人的观点以及知道怎样

成为男人，成熟而不青涩，这些自然都是让男人成为男人的东西。男人并不是天生就是“认为自己不如女人，所以要做个好人、保持被动、偶尔犯贱的穷屌丝。”

那么看看你自己作为一个男人，是怎样表现的：

你过得怎样？是什么样的？你都做什么？你变成了什么？

你在电脑或电话前面坐一天。

你午餐吃垃圾食品。

如果你是原始人，你还会担心什么吗？

你对着屏幕上打炮的人撸管。

身上长了一个痣，于是你担心一个礼拜，然后去看医生。

你喜欢你“应当”喜欢的女人，而不是你内心真实的欲望所在。

你在琐碎的事情上担心别人怎么看你。

你担心假如你揍了某人，旁人会不会只是袖手旁边然后嘲笑？

这不是睾丸激素和雄性特质的作风。这完全不是男人的行为。

这不是自然男人的生活方式。原始人不用思考就能上到床，他们完

全不会陷入以上的行为。

我当然不是要你现在就辞掉工作，然后跑到山上去当野人。虽然如果你真那么做，一个月后你会取得惊人长进，我保证。

作为代替，你要举重。活动你的身体，释放内啡肽，发挥睾丸激素、胰岛素以及雄性特征的作用，等等。太多了。这些极为重要。

你可以直接注射睾丸激素，但最后你会成为变态。所以通过锻炼全身来增加睾丸激素才是自然的办法。人们本不该坐着不动的。

过去 50 年中，节省劳力的技术进步以及经济发展大大地害了大多数男人，使他们不能成为天然的纯爷们。其实，你不需要去练一堆肌肉或者一周健身五天。只要举点什么东西，别太轻了，然后养成习惯经常做，这就会增加你的睾丸激素。

当然举重不可能立刻让你成为铁血真汉子。但它至少可以把你体内的化学反应导向正轨，以便使你的行为更加爷们。

饮食也要对。好吧大多数人可能不接受。但我还是建议，多喝水，远离高热量食品。面包、面团、米饭、糖以及强化面粉都不符合我们天然的食谱。在节制饮食开始流行之前我就在这点上做得很好，它也确实有效地使我远离肥胖，吃东西更香并且精力充沛。

我可不是乱说，科学研究已经表明远离上述的食品会增加睾丸激素以及体内的自然平衡。所以，确实这样会变得更正常。而正常情况下，男人就是男人，绝不会过度饮食。除非你有体重问题，否则正确

饮食以及举重就会让你保持精壮，而且对女人有吸引力，不管是生理上还是社会上。

还要勇于冒险，哥们。你不必真的让自己身处险境，只要经常进入这种状态就行了。

去参加那种你可以和别人比赛的武术班，或者打橄榄球（更危险但也更好），或者你可以参加“搏击俱乐部”，跟你的哥们在后院里打架。 参加高空跳伞，蹦极，玩过山车，一个人去森林里露营。

这些东西都能增加睾丸激素，恐惧可以通过生理层面和心理层面把它们制造出来。同样，生理和心理上都有太多的东西亟待提高。 更好的是，它们可以让你立即意识到你是个男人而不是男孩，是个冒险家、战士，而不是个“屌丝”或者“学生”。

戒掉撸管，拜托。至多在 20 年以前，撸管都绝不是自然、正常的男性日常行为。事实上到现在也不是自然的。得不到性高潮才会让你的身体意识到你还没有交配，这会提升你的睾丸激素水平，从而使你变得更具侵略性，去求偶。而另一方面，与女人性交得到的高潮又会在你的兴奋中提升你的睾丸激素。 作为“额外奖励”，撸管还会对你的坚持（Persistence）水平产生消极影响。你一撸管，性欲自然就不那么强了。性欲不强，会让你说“哦省省吧”这样的话，然后甚至连试都不试，就放弃通过交谈和女人建立联系。

如果你做好了上述事情，锻炼、合理饮食，戒除撸管以及做有挑战性的事，会对你有什么好处？你会通过做这些，形成你自己的“太阳”。关于“太阳”下文会详述。

单单形成你的太阳当然也不足以让你对女人超有吸引力。你还需要你的“本体”。当然不是指你的肉体，远远不是。本体指的是你的思想，你的核心信仰。作为基础，我们已经扫除了你的所有垃圾思想；接下来让我们用一些有效的思想代替它们，好让你开始获得对女人更加高级的吸引力。

主要影响你相应的表达方式的，就是你的思维方式。

以下是一些会使男人更有男子气概，当然也更有吸引力的思维方式的例子。最差的是“制约男”，在你成为“中立男”后，变得更有吸引力的下一步就是，成为“自然男”。

1、自然男不会把自己视为男孩：从出生到死，我们被呵护被纵容。我们需要被保护时就会被保护，我们哭喊于是就有人鸟我们。自然男不会有这种观念。当然想到“我”时，他不认为自己很年轻，或者是个孩子、小男生。他把自己视为男人。你是个成人，你长大了。

要有相称的行为。不要为屁事哭喊，如果有谁干他妈地犯贱，不要哭喊。不要缠着妹子，就好像她是你妈妈。有 500 种类似的幼稚行为，数也数不清。关键是要第一时间意识到它们。

也就是说不要当个娘们，孩子。当你获得了你的“太阳”这种事就不会发生那么多了。但仍然要注意，像个男人、成人一样思考，而不是软弱无助的家伙。

2、别人不比你强。自然男没有这方面问题。当你的太阳到位了，

你也会明白的。冒犯别的男人可能必须得打上一架。冒犯别的男人的后果就是这样了。不过如此。当别人嘲弄你的时候，你不会尴尬地强颜欢笑，他们不爽？真不幸，你是个男人；你能够，而且也会，捍卫自己的尊严。

人们喜欢让你嘲弄你自己？真不幸，现在起他们将会被你坚定的眼神所注视，而不是你的笑话和你低头强颜欢笑的样子。你不是找麻烦，但你也不会回避，很少情况你会真的有危

险。

就算真的有，比如腰里别着枪的混混把你抓到一间房子里。当你表现成“我只是个穷屌丝”的时候，他最后也可能会因为觉得你是个“烂矬逼”而一枪把你毙了。

你必须明白，当那些混混已经决定了要把你扒光然后让摩拖车把你拖在地上跑的时候，你靠卖笑或者认怂是逃不掉的。我明白这听上去很极端，但有些人实在是太怂了，他们实际上就不该去想会不会有人因为他们的懦弱而饶恕他们。

所以，当个男人，不要“找麻烦”，但也不要那么努力地想逃避，因为当你逃避的时候你看起来就像个没有尊严的蚂蚁，特别是当这种事情真的发生的时候。自然男绝不是受害者。

3、你不会接受着不公的待遇还强颜欢笑。基本上你根本就不会接受任何不公的待遇，但假如你真的被逼到墙角，双手反绑，蛋蛋被钳子夹住，你也不会笑着接受，你只是接受罢了。

你这样做是因为有一个假想的观众正看着你。你的人生是一出电影，你是主角。你的人生不是滑稽戏；当严肃的状况发生时你就会严肃对待。在每个故事中你都是主角。你只会演出适合你的剧本。你不能辜负你的观众，他正看着你呢！是的，事情终将过去，你也不会有更多的损失，你明智地了解这一点。

而且你自己也在看，当生活给你大便的时候，如果你每次都舍弃尊严和男子气选择忍气吞声，这将会严重损害你看自己和表达自己的方式。被动地、滑稽地或者像个穷屌丝一样生活？呸。这样就表明你没有严肃对待，你在作践自己，让你自己这个大牌明星去演九流烂片。继续。

4、意志力，是自然男在他的生活的几乎所有方面所运用的东西。问问任何女人，在所有性格特征里哪一种是她们最中意的？如果你不提醒她们可能无法准确说出来，但她们会在心灵深处感觉到，在需要的时候表现出意志力是非常有吸引力的。当女人害怕的时候会放弃、会屈从、会哭、会乞求，女人会放弃努力。不是所有女人在所有事情上都总是这样，我不带政治色彩也不主张女权，但我知道，女人有时确实能够鼓起一些意志力。但通常情况下，你见过既有女人味又意志力强的女人吗？没有，两种特质不会同时出现。

自然的有吸引力的男人拥有这种特质，注意一下，女人会把这一点当做首要的她“需要被完整”或者“有吸引力的”东西。

自然男可以拼命工作，用他的意志力去供养他的家庭以渡过难关。

自然男不会让她的女人被调戏、被抓走或者被更壮的男人强奸。他会鼓起他的意志力，然后说“让我来，我会摆平”然后就去保护她。

自然男会击退攻击他/她的孩子的狗，用自己强大的意志力去抹平孩子的恐惧，而不会落荒而逃，最后对着蛋蛋被咬掉的孩子和喉咙被咬穿的女人“哎哟哎哟”地乱叫。

我知道这有点严厉。但纵使这种事不常发生，当你周围都是些不三不四的人的时候，这种事还是会在心理层面发生。

表现出软弱会在基础层面影响到你的女人。当你说“我辞职了，因为这工作让我脚痛”，她不会立刻就觉得“我和我孩子要饿死了”，但在她对你的看法上，有些东西已经变了。

当她听到你说“工作很烂，但在我处境改善之前我还会干”，她不会觉得你是个“好的供养者”而是明显的“妈的，我不会再干了，都是他们的问题，但我也不想拿来讨论我们的‘男女问题’。”

5、自然男是主导的。这点仅次于意志力。自然男不会率先低头。比如当两人四目交汇的时候，特别是当你和她对视的时候。

把她搞上床当然没有这种眼神游戏那么简单，但眼神接触以及谁率先打破这种接触仍是值得留意的东西。

自然男不怕打架，不怕竞争，当电影院里有人老是讲话的时候，他不怕去告诉那个人闭上他的鸟嘴或者降低音量。

这就是为什么“坏男孩”或者混混能吸引女人，他们拥有强力的主导性，并且，显然与愚蠢相结合，所以会说“我不在乎坐牢，我要把那个混蛋从马路上干飞，因为他对我比中指”。

你只需要学习主导性的那部分。女人不会对愚蠢的部分有任何好感，除了一些烂太妹或者白痴爱好者以外。

大多数经验丰富的警官都有这种主导性，虽然在今天这个“娘炮化”的世界已经越来越少，但还有一些军人也有这种品格。大多数拳击手都有这种品格。我非常建议你报一个拳击班。

除了没有鸡巴以外，主导性就是女人最缺乏的特质了。再说一遍，本课程不会去迎合任何女权主义的洗脑。你去研究一个月，然后列举10 位女性的武装反抗领袖，或者退一万步，人权运动领袖也行。我不需要做任何研究，就可以举出五倍数量的做了同样事情的男人。

而且我所举出的这些男人里，没有一个是缺乏性生活的，即使在他们做出那些事迹以前也远远不缺。

女人有很多很多优点。沟通能力，逆向思维能力，同情心，善解人意。虽然现在男女角色已经遭到扭曲脱离了平衡。我不是宣扬宿命论，但从基因上我们就是被塑造成在生活中参与不同的社会分工的。

不明白自己的社会角色不仅会害到男人，也会因为男人不再男人而害到女人。最有主导性的女人，往往是拉拉，她们不仅会向女人灌输要追求比“做饭、打扫和生宝宝”更高的目标，还热衷于从精神上让男人不再男人。

自然男在主导的同时根本不会在意会不会被人看成“不合时务的野人”。自然男只会在意他行使主导权的自由（是否合法）以及由此所带来的更大好处（是否合道义）。自然男根本不会在意“那些被女权主义洗脑的人会不会觉得我是个过于男人的男人”。

过于男人的男人就是你要当的。而不是你怕被消极的社会眼光所视为的。难道自然男就不同情埃塞俄比亚的饥儿？难道自然男就不读诗不听音乐？他根本不在乎，而且他知道女人都想和他做爱，女人只会嘴上说她们在意男人身上的什么东西。

女人大可以在郊区公寓和办公楼里找到一大把敏感的新好男人型的穿着毛衣的给他的宝贝鲜花糖果和亲亲抱抱的男人。

而自然男人，一个有脑子（不会坐牢），和女人聊天时轻松愉快不会死板、激动或者紧张的自然男人呢？则是稀有生物了。这就是你对女人来说独一无二的方式，而且别无他法。

最后，我们来探讨关于太阳和本体的问题。

最终结果，你的“影子”。

一个比喻：

你看，太阳总是照射出力量和能量，正如睾丸激素和力量感把光投射向你的本体，你的本体（你所持的和内化的信仰和理念）会和太阳一起制造出一个影子。

你看，你可以拥有一个明亮燃烧着地太阳，很完美。

但如果你站偏了，你就无法制造出一个完整的影子。

作为基础，你可以通过好的生活方式把你的生理状态搞好，但如果你依然用消极制约的方式思考问题，或者即使是用中立的方式，你都最多只能制造出一个蠢不拉几的，或者没什么吸引力的影子，或者最坏的情况，人格不明。

你不是由你吃什么决定的，而是更深一层，是由你的思想决定的。

现在你的生活方式已经搞定，你的思维方式也已经搞定。那你该怎么把这些表达给女人呢？当然，只要做你自己就可以表达一些。但最好的表达方式将在下一章节教。

你的任务：以上的内容已经说得很明显了，让你的思维方式更加男性化，让你的身体与男子气和主导性的男人角色更和谐一致。照我的饮食和锻炼指南做，加入一种男性化的活动并经常参加。这些看似和把妹没什么关系，但事实上你表达给女人的形象终究取决于你到底是什么样，你的思维方式就是一切。

性和谐假定

写下来：

“R-放松（Relaxation）-放松你的目的性，她不会突然跑掉”

“A-假定（Assume）-通过 S.E.C.T 假定‘性状态’”

在进阶部分，你要学的最重要的东西就是性状态。

所谓性状态，就是你和你想上的女人相处时要使用的一种心理状态。它类似于你以前每次打炮时的心理状态，或者至少，你知道你即将打到炮时的心理状态。你可以称之为“淫荡” 或者“兴奋”或者“欲火焚身” ，等等。

性状态有效的原因就好像“走路像鸭子，做事像鸭子，那就一定是鸭子。”如果你表现得像是她的情人，就好像你们正处于一场充满爱欲的邂逅，把言行举止假定成一个完美情人应有的样子，她最终一定会开始相信你是个鸭子。开玩笑的，但如果她被你吸引了，她肯定会进入一种和过去的性经历相同的状态，曾经也有一个男人这么对她。还记得“状态会传染” 原则吧。

很明显这跟“和谐假定”是一样的，只是威力更大。

还有，当女人从男人身上察觉到这种状态时，只要男人没有直接告诉她们，她们都会倾 向于认为是自己产生想象的-就是说是她们先开始的。这就是为什么你无论如何不要把你的性企图说出来。你一不说，她就更可能会想，“为什么对这男人我会往那方面想，嗯嗯我一定是想要他，要不我不会把他想得那么色的。”

当然，如果在和谐被假定之前，她过快地察觉到这种状态，她就会被吓到甚至被冒犯，于是她就可能把这归咎于你了。你要循序渐进，

小心避开她的知觉，而不是突然发难，这样才是你要制造的力学关系。

想象一下你上一次做爱之前跟你的伴侣的交谈，或者一场充满性欲的枕边谈话，这就是“性状态”。这些就是性状态所包含的东西。这些东西不应该只用于个别的对象，而应该作为你整个的把妹状态。

读一读李小龙的《截拳道理论》，它的精髓就是不注重具体的技术，而注重包含几个技术的整体策略。本课程也属于这种“变通”的理论，不像其他把妹方法那样更像是传统空手道，注重记忆各种技巧，所以掌握起来所花的时间也更长，而且因为紧张，也更不好记。

而要让性状态变得真诚，你就要把我之前教的每样东西都搞定，以及这个：

你必须明白，女人不仅爱性，而且事实上也很容易获得性愉悦。对没错，虽然有成千上万的书和研讨会在告诉你怎样让女人获得性愉悦，但其实根本就不需要什么特别的技巧。如果她被你吸引了，最正常的调情，最本能的性行为就足以让她很享受了。 获得性高潮的能力几乎完全是基于精神的而不是肉体的。这种能力不是基于生理刺激或者“一个决定性条件”。生理刺激只是让它发生的一个铺垫而已。

抱怨没有性高潮，然后责怪她们的男人“不懂行”的女人，只需想象以下场景：她最花痴的男星用标准传教士体位干了她三到十分钟，事先有不错的前戏，但他的鸡巴尺寸普通甚至偏小。再想象一下一个相扑手用最娴熟的性爱技巧对她做相同的事。谁会让她高潮？她如果诚实，就会告诉你，管用的不是特别的“招式”，而是被那个男人所吸

引。

所以，明白这一点，要知道你完全有权利对自己的性能力很自信。要知道向她展示出你的性状态就足以吸引到她并把到她，你的性功能或者“招数”或者持久力或者鸡巴尺寸根本不是问题。如果女人足够被你吸引，性高潮基于生理刺激的因素是非常小的。

知道这些会让假定性状态变得简单。在你假定性状态的时候，要想着“我能满足她”并想象你有多想要她，同时要注意让这种状态不露痕迹地形成。

另一个关键就是，只搭你最想要的妹子，即那些对你来说最正的妹子，因为这样才能让性状态自然地出现。如果你对她没什么兴趣，那你将不得不强行制造性状态而不是让它自然出现。

下面我将把“如何假定性状态”分解成几个最重要的点。

1、性感的眼神交流：适当的眼神交流是你性状态的重要组成部分。

“卧室眼神”就是你

在见面时要传达的东西，因为你想要她也来升级它们，因为随着她和相处感觉越来越舒适，她就会开始模仿你的行为以及“共振”。不管怎么说，“卧室眼神”都比其他带感情的眼神更有魅力。

2、亲密，严格说就是“身体离得近”也是很重要的。因为你不可能又

诱惑又性感还站得离她两英尺远，你需要离她 6 到 12 英寸范围内-非常近。当你感觉她放松一点了，你就慢慢地靠近。很明显，良好的呼吸此时至关重要。让你的双腿进入到她的个人空间，当她在心理上更舒适时，让你整个身体进入其中。

3、触摸她。因为触摸是让她把你当作有性生物，同时和你相处舒适的第一步。做这个的时候你要慢慢来。良好的触摸部位的升级如下：

手（为了强调某个观点）

上臂（集中她的注意力）

下背（带她穿过门或人群）

上背（因为开她玩笑向她“道歉”）

后颈或脸（说悄悄话或者在很吵的地方讲话）

你不应该在触摸她的时候看你自己的手，因为这就等于警告她一个“问题”-“摸这里可以吗？”。再者说，她的眼神会跟随你的眼神看向你的触摸，于是就造成了“社交不自然”，于是她心里就会有疑问了。

触摸也展示了“自信”，会让她意识到你和女人都相处的很好，是个好情人，自信的情人，会向她的内心传达出“我不怕触摸女人，因为女人都喜欢被我触摸。”

在早期就开始触摸也会省去大量时间，假如她对你的触摸感到非常不舒服，以至于直接在言行上阻止你，你什么也不用做，就避免了浪费她的人生让她试图进入你的性状态中。

4、语调应该带有性意味。你不能像希特勒在纳粹青年集会上讲话那样乱叫，也不能像伍迪艾伦那样结结巴巴叽叽咕咕。

不要谈论性，不要“说话像鸭子”。

想象你正跟你的前女友或者现女友躺在床上准备做爱，你们在聊天。你让你的声音变得温柔，深沉，让语速放缓，语调中带有一种乐观和亲切。这不是平常讲话的声音，而是你性感的声音。

他们说要你“做你自己就好”其实没错，他们只是没告诉你怎样才是“你自己”。

自然地进入性状态通常都会自动包含以上的行为。如果你的“太阳”和“本体”已经做得很好，这些行为就会更能不加思索地表现的更好。总的来说以上的四项行为是性状态中不大不小的要素，大的方向来说就是要“变得有情欲”，小的细节就太多了，根本不可能全部搞懂。小细节包括细微的面部表情，身体姿势，瞳孔变化或者激素水平等等，这些并不需要全部到位。女人并不是机器人或者电脑，需要特定程序才有反应，需要让这些东西都到位才能有可预见的反应。

这就像水果里含有维生素 A、C、D，但把这些维生素提取出来做成药片并不能给你带来水果里面的全部营养。我们只是知道维生素 A、C、D 对健康是必不可少的。我们知道以上的四条要素也是必不可少

的东西，我们也知道吃水果（自然的性状态）是必不可少的。所以，我们应该自然地生活，而不要把它们提取出来做成药片或者公式，享受吃水果（变得有情欲）的感觉，它会给足我们需要的所有东西。

不过，为了使你更好地记住这个核心四要素，你可以把它们归纳为S.E.C.T 系统放在你的 A 笔记里面来记。用你在卧室里说话的声音说话（Speak）；带有性本能的眼神（Eye）交流；在她的接受度越来越高的同时越来越靠近（Closer）她；基于不断升高的正常社交行为触摸（Touch）她。

随着她的舒适感越来越强，更重要的是把你内心的状态放大并向她表现出来。这点上我自己做的也不是完美无缺，但我一直坚持这样做。简单地通过它把妹，通过 S.E.C.T 做好铺垫，让事情发生。

最后，如果你还很难理解性状态是什么意思，倒回去再读一读基础部分关于戒撸的那一段，试试“斯大林”法。

如果你没办法放松到让性状态自然流露，但自己一个人在家时就可以，那就说明你还欠缺基础部分关于放松身体和思维节奏的能力，那就回去再做一做那些任务。

你的任务：在现场实践 S.E.C.T 的每一项，每项 25 搭。对，每项 25 搭，现在这个应该已经吓不倒你了。把每一项都搞定，让你可以在保持 R2(进阶放松)以及中立的和谐假定的同时，通过使用这全部四项向她传达自然雄性的性状态和欲望。但要及时打住 S.E.C.T良好的工作局面，以防你走得太远，把她的性抵制制约给解除了。

一旦你可以很轻易地做到这四项，就会感觉好像开飞机的时候用自动驾驶。你掌握这四项的蹒跚学步的过程，就像《功夫梦》里面的“打蜡刮蜡”一样，当你最终已经能自然地做到了，你也就完全不再需要它们了。你就会很自然地进入到“战斗模式”或者说“性状态” 中。有点像《功夫梦 3》的结尾，丹尼尔森（管他是叫什么鸡巴呢）开始用自然流而停止使用任何的技巧。不太真实的一部功夫片，但你懂我意思就行。

当你达到这样以后，用这种自然的性状态再搭 25 个妹子。

进阶坚持

还是记笔记：

“R-放松（Relaxation）-放松你的目的性，她不会突然跑掉”

“A-假定（Assume）-通过 S.E.C.T 假定‘性状态’”

“P-坚持（Persistence）-坚持到一起隔离”

这里我们又回到了关于性交的老鸡巴问题。女人想打炮但又不想承担被视为“荡妇”或者“淫娃”等等的责任。

一旦你放松你的身体和思维节奏，放松了目的性，坚持熬过了所有的尴尬点和沉默，假定了足够的和谐以及足够的性状态，你就会看见她的性状态反馈。

没办法说明这看起来到底是什么样，但你也几乎不可能看到她没有变得色色的，即使你不怎么专心去找她身上的迹象。

她兴奋了，你看见了，她知道你知道她想要什么，你也知道她知道你知道，就这么简单。

这时她“不要做荡妇”的社会制约依然存在。所以如果他被制约的太严重，你必须要有能力通过它。

最好的方法就是一直坚持到和她一起隔离。坚持到和她一起独处，远离视线和公众目光的某个舒适的可以用来打炮的地方，这就是窍门。

你也当然不能通过直率地问她能不能打炮来把她的性抵制制约继续升高。

你应该像基础部分教的那样，要她跟你独处，通过一个简单的一起去哪做什么事的提议就可以。一旦她的性状态反馈出现了，她就知道你为什么要跟她独处，也知道你知道她知道，等等。

这极其重要，原因有二；只要你还有脑子，就知道肯定不能再人们的目光下开始打炮。

更重要的是，一旦她和你独处，某种假定和一致性就会再次出现。她会感到更加与世隔绝，从而关注于让自己的欲望服从于你的男子气和假定的性状态。只有你们两个，而且都很兴奋，自然而然，做爱时间到。

有时候即使到了这个时候，还是需要一些努力，即使她已经很兴奋了。就地点/目标/类型的难度来说，她的相对价值越低，就越容易跟你独处，只要你已经吸引了她并让她兴奋了。社会或者“原则”无法在这种低级层面上“决定”她怎么想怎么做。

那么假如你明明看见了她的性状态反馈，她却对你的独处提议说“最好不要吧”或者“也许我不该”，该怎么办?

过会再提议一次，就这么简单，但不要提议太多次，只要保持性状态假定一直在持续，回到先前的谈话中，然后当她看起来性欲又更加强了，再问问看。

这就很像基础部分的肉体升级过程。你不要说“这样也好”，而是要转换话题，到跟先前谈的相似的话题上，然后继续向她传达性状态，你这样就好像是在说“没事，既然你还没有兴奋到跟我独处，我们就慢慢来，过会再说” 一旦她的身上已经出现了性状态，结果你却以收号结尾，你就把本该发生的事情推迟了，因为你给了她时间，让她又回到“不要做荡妇”的思维方式，然后一切就完了。

所以如果你不是真的打算当天或当晚就推倒，那就不要一上来就对女人假定性状态。虽然你应该要有时间，但如果真的没有，你又很困扰不知道怎么办，那就先收号，当你们再见面的时候，再假定性状态。

这就是为什么大多数自然玩家好像只能在自己的圈子里耍，因为他们不懂坚持的原则：

让兴奋的妹子越过最后一刻抵抗的方式就是和她一起隔离。

故事很简单，每每这些自然男想要把一些圈子外的妹，他们就像每个凡人一样登场，然后随着时间推移，她变得兴奋，于是他们大都这样想：恐怕她会觉得“好吧，我现在要她跟我独处肯定很不正常，毕竟这里又不是酒吧夜店之类的地方！”

于是他们就收个号，然后结束，当她回到家就会想“天啊我差点跟这个家伙干了，我简直是彻底的荡妇，不行我不能再见他了”。于是他再打电话她就会说她很忙，他再再打电话她就直接不接了。

如果他根本不烦恼是否变得有性意味并让她“开动”，而只是假定一个很好的和谐气氛，然后收个号，她可能就会很兴奋地去接他的电话了。

那么如果他当初一直坚持到跟她隔离呢，那就是另一个故事了。瞧，他俩现在面对面了，表现的无礼或者直接说“不”对她来说更难了。如果在电话上，她对她本来想要后来又不想要的东西直接说不就太简单了。

你可能是在网上下到这本电子书的，所以你应该明白我所解释的力学现象，玩过聊天室吧？相比真实世界，看看人们在匿名的情况下会变得有多么粗俗和操蛋？所以面对面的时候，女人由于天生的服从性，又被制约成对性行为无须负责，在真实世界中她们对自己其实很想要的东西几乎丧失了说不的能力。 事实上，即使有人要她们做一些她们不太想做的事，她们也十有八九不会变得粗鲁和犯贱。更别说她

们连续十次对男人说“我们最好别”的时候其实就是在显示她们已经兴奋了。

除非他直接说“嘿我们干吧”，否则他所做的只是很得体地提议独处，她的制约就不会突然升起来，也就不会变的粗鲁无礼并打破和谐。

基础部分举过的一些例子也可以拿来用作隔离的提议。

“和当下状况与话题有关的”隔

离提议效果更好。

“我得弹给你听听，跟我来吧”-或许可以用来关联她说她觉得你弹吉他很酷之类的东西。

或者

“杀了我吧，你竟没喝过玛格丽塔，来我家喝点吧，再来点龙舌兰，听听音乐什么的。”

她说“哦最好不要吧”？稍后在谈话中随便说个一两句“哦来嘛，会很好玩的”

“不管怎样我想了解你更多一点”，就行了，然后她就会和你独处。

当然，肯定会有些事让成功率不会达到 100%，我是说比如她有可

能正在追一部肥皂剧，脑子里全是里面的内容，所以不会跟你回家，又或许你对她性状态的校准有问题，她实际上还只是出于和谐状态，但并没有被你足够的吸引，等等。

没有什么事情是 100%，如果她有点不安，你就继续前进，如果她很不安，而你又像我一样不怕“打扰别人”或者“显得无礼”，你就继续前进。如果她确实是没时间或者有其他事，你也可以收个号晚些再试。

放松目的性和坚持到隔离看似矛盾，除非你在实践坚持到隔离的时间脑子里能这样想：

“没什么是必须的，我只是在充分做我身为男人的本职工作，看看我俩能不能独处然后干，因为她做不了这个。”无疑，如果你把本节课程里的坚持做好了，哪怕只练这一项（当然认识新女人也是必要的），它都会成为你把你在妹上花的时间转变为真的有炮打的最有力工具。即使你没有看见她的性状态反馈也无妨，很多女人都会在没有表现出反馈的情况下很自然的上床。努力去坚持并取得成功吧。

某种程度上说，你必须为一些事付出代价。在认识并和新的正妹上床的道路上，有时你必须要甘愿惹她“恼火”或者“不舒服”，这样才能确定是 100%的没戏，因为我们不会读心术，我们只能感受到共振而已。

同时，为了让你想上的妹能上你的床，有时你必须要带点强迫，就是你可能觉得会让她不舒服或者对你刻薄无礼的程度，但其实这样她会觉得宽慰，因为你勇敢地承担了她承担不起的责任，就是对自己性

行为负责的责任，从而避免了她感觉被视为那个很严重的词，“荡妇”。

你要对事情负责。

不管是在电话上，在约会中，还是在街上遇见她，当你最终看到她兴奋了，负起责任坚持起来营造一个可以做爱的环境，做个爷们，这样她就会把你当做床上的伴侣来对待，或者，最后尖叫着要你滚蛋离她远点。

如果是后者，她生气地拒绝了你，你就像个小孩子一样吓到尿裤?于是你以后再也不敢太强迫了，哪怕只要稍稍加点力就成功都不敢，于是你就永远也不懂该怎么做了。不要花几年的时间吃白饭成天研究“坚持”到底怎样成功，珍惜你的时间，保留游戏的不可测性。

你的任务：搭讪女人并用 RAP1(基础 RAP)和 RAP2（进阶 RAP）的材料，特别注意一下隔离。直到你上了一个看似不可能有戏，却仍然被你坚持隔离，独处，然后干了的妹子。这样你的坚持技术算是可以收入你的工具箱了。只发生一次就好。

你进阶级的 RAP 唱完了（很烂的双关语不过我还是很想用）。

现在你有了 RRAAPP 了。当你在现场连续被拒几次，怀疑自己遗漏了什么的时候，就可以用这个来检验犯了哪些错误。

你应该先把基础级的 RAP 搞定，搞定到可以自动条件反射的程度，这样就会比较自然，然后再来这个阶段的材料。我以为，除非你

的脑子是电脑，你可以既没做基础材料，又如我让你不要做的那样一直阅读（【译注】：很奇怪，引言里作者建议读者一次读完，这里又自相矛盾...），而一次性掌握这六项东西，也许比我想出它们所花的时间还快点。我推荐你把我每次布置的任务做了，直到它们已经在你身上根深蒂固。

现在不要看笔记，测试一下自己是不是记得 RRAAPP 每个字母的意思。单靠 RAP 方法，其他什么都不需要，就可以让男人上到床了，如果 RAP 的每个字母包含的两点你都做好了，你就准备好开干了。

当然这份教程里除了 RAP 以外的部分也很重要。基础和进阶，你看待事物的方式，看待自己和妹子的方式，聊天话题以及其他小技巧也都很有帮助，但你基础的公式就是 RRAAPP。

那些漏掉基础级 RAP 的人在把妹时会死的很惨，除非他长得像布拉德皮特还开保时捷。

而那些没有进阶级 RAP 的人就完全不属于进阶级。他们只是感觉自己是，因为他们已把基础级的 RAP 做到自然，也上了一些床。

现在你有了进阶的材料，你就能成为一个把妹达人，一个玩家，获得大量的短期关系，或者一个很棒很和睦的长期关系，因为你有选择的权力。

最棒的是：没错，这一切不完全是自然的，你不是生来就懂这些材料，但这又确实是完全自然的，因为跟你在一起的女人哪怕是很细微

的地方都不会察觉到有什么问题。这些基础和进阶的东西不是那种打好草稿或者独特到可以一使用就被她察觉的东西。这只是简单自然有效的交往、认识、约会和性交的方式而已。

当你把以上的内容全部牢牢掌握了，就看一看“精通”部分的内容，把所有东西整理起来，包括对各种特定场合的女人所使用的特定技巧和方法，它们都是经过真实的实践的。

第三章 精通

精通-探索把妹的真谛

作为精通部分的开始，我会简单讲解一下这部分包含哪些内容，以及为什么要放在这里，而不放在其他部分。

首先也是最重要的，我要再次强调，精通部分的所有东西都不是你想获得你要的性生活所必需的。这里几乎所有的内容都是用来锦上添花的，能省你的时间，让事情变得更容易更简单，让你对事情更加明白。基础和进阶级的 RAP 材料，对她性状态的校准以及肉体升级就是你的旅行票。

不过本章作为精通部分的第一课其实也不是 100%必要的。

有些内容，你用过之后会发现它们完全把事情变得特别简单。我不在基础和进阶部分讲这些内容不是为了害你，而是因为一些诸如“做个好人”，“徘徊”，“跟踪”需要向一个经验丰富的男人解释，他会懂得怎样做才正确。而对新手，则会造成阻碍。

其他诸如“独角兽”，“屌丝与舞娘”，“偶然的读心者”方法都非常复杂，需要大量的练习才能做到自然，而且如果你还没有一个擅长把妹的男人的心灵，这些在社交和心理上会需要更多的“技巧性”。

同时其他像“明星”必须在真正实行了而不是仅仅懂了基础和进阶的内容以后才能去用，否则看起来就像是装的，而且不自然。

不懂最基础的心理学，不入门的男人，尤其是脑子里对拥有情人很饥渴的男人，压根就别去想长期关系，或者甚至是短期不严肃的关系。否则你会死得很惨。

最后，那些对特定地点把妹以及妹子类型的特定提示，是你有了感觉以后才可以读的东西，否则会因为这些东西太有趣而使你不去实践，阻碍你练习基础和进阶部分的材料并获得经验。

所以如果你连基础和进阶材料都还没读，那你至少要读一读然后牢牢掌握它们，彻底搞懂它们是如何运作的，然后再来继续这里的内容。最好是把它们全部完成，使它们成为你的本能，然后再来尝试这里的内容。

这部分的内容也有一些不是“精通级”或者“升级版”的东西，不过也是很好玩很实用的策略，在你整个已经很好地掌握了你和妹子的交流之前，你也不必关注这些东西。

最后，这些内容也不必在你的“游戏”或者把妹策略中全部用上，或许是选一个结合RAP 来用，或者当你记得它很适合当下的状况时用。

你的任务：精通级里的每一项东西，只基于你自己内心的渴望或者增添游戏趣味或者遇到特定情况时才用。运用它们，让它们成为帮你获得理想性生活的自然流工具的一部分。

明星

我没有被基础部分里说的那些消极东西所制约。我是进阶部分里说的那种纯爷们。 然而我也是:

我是摇滚乐手，我是武术家，我是派对动物，我是作家，我是教师。我是性感男，一个大家都喜爱的家伙。

看，你杀灭了那些消极社会垃圾，你成功了一半，你又内化了那些男子气的东西，于是

你做得非常棒，可是，我们何不继续前进?

把这整合成一种技巧很难，只是你需要给你自己更多的特征，不仅仅是一个爱好，而是你看待你自己的方式，一个鲜明的角色类别会让你真正变得独特，而且无需过度努力。

不是必须，只是一些需要稍微想想的东西，也别想太多。

最好是让你的想法，也就是你眼中的自己，是社会上一般认为很“酷”的东西。然后，要有热情，活好每一刻，而不要刻意表演。它会从你身上流露出来，地位仅次于你的男子气。

我说热情，意思就是你完完全全就是那个角色，而不是亢奋地上蹿下跳或者叫嚣。我的意思是指让你整个就变成是那样的人。

进阶部分太阳、本体以及影子的比喻同样适用于此，不同的是在这里你会变得像个明星。

当我在现场的时候，我就处在“明星”状态，我整个就很“在状态”，对各种外物的看法就直接流露出来，对别人我也充满了热情。

“酷”的法则是你这么做的时候，你不仅传达了吸引力。你远离社会和其中的制约；你就是你，完全不被这世界上限制别的男人变得不“自然”的东西所拖累。

当有人说了他喜欢的东西，他会意味深长地微笑，这就是吸血鬼人格，这会有效。

夜店浪荡男人格也会有效，饶舌男人格也会有效。

我个人的 80 年代摇滚乐手风格也超管用。但在我做好太阳本体和影子前，就很难表现出来。瞧，一旦你表现出来，你就不再有影子了，你是如此耀眼，你没有向任何人表现什么，你就是那样“真他妈酷”。如果你没有做好基础的东西，这个就不会管用，这些对做好基础的人才会有用。

关键是，它得是一种很酷的社交典型。向女人“定位”你自己，给自己分一种类别。关键是你要变成那种你自己觉得酷的样子，这也会让你得到大多数你中意的妹子。

用那种生活方式去生活，把它当做你的核心信仰，热情。不要先想象是那样，然后表演出来，应该整个流泻出来的就是你，不是那个还不懂这些东西的你，而是现在的你。

再说一遍，你就像人生这出戏的主角，你不仅仅是动作英雄或者纯

爷们牛仔之类的类型，你还比大多数其他男人要更爷们，更酷。

这需要你花几年的时间去提高，才能做得自然，刻意为之是很难的，但如果你努力并多加关注，你会进步得更快。

做到这样，就算是 100%完成 RAP 的极致了，所以你也就完全不用再去想它们了。

两种 R 放松都会让你完全放松，100%做你自己，因为你完全不会担心或者想着时时刻刻别人在怎么看你。

两种 A 假定都搞定，不用想就自动运作，这能彻底让你和别人相处愉快，就好像他们早就和你相处的很和谐，也会让你自然地跟妹子进行性的共振。

两种 P 坚持都做到位，社交尴尬就不再是问题，可能你讲了个冷笑话没人笑，或者饮料洒了等等，你只要坚持，很简单就会过去，就会洗掉尴尬。我举个例子来说吧，一个职业摔跤手（这种明星人格的大师，用热情表达自己）在今晚的电视节目上夸夸其谈，他说“所以下个礼拜我会挑战今晚锦标赛的冠军-肖恩麦可”然后他稍稍迟疑了一下，很惊讶自己居然断言了晚上比赛的结果，但因为他非常进入角色，所以他就简单地说“或者克里斯贝诺特” 然后再回到角色，不会有任何牵强。

这些全部都到位，你到底是谁，就会漂亮地展现出来，而且很“独特！”。记得“要变得独特”也是消极制约之一吗？没错，如果你没有起码的基础水平，或者更好一点的进阶水平的话，这百分之一亿是个消

极的东西。

见过那些白人区的小子吧，就是那些把自己搞得很嘻哈路线的？如果你住在北美，你应该见过很多。注意到他们当中往往只有十分之一的人比较受人欢迎而且美女环绕吗？见过那些“哥特路线”的人吧，也是相同的情况，十分之一比较受欢迎。

对那些与人们相处不好把不到妹的剩余十分之九来说，这里面有一些“机关”，而就是这个机关，解释了为什么这十分之九的人不受欢迎，因为他们在表演，他们穿上了一层伪装的外壳，原因是他们缺乏男子气以及社交智慧，就是本课程里教的这些东西。

当他们表现得很有激情的时候，那其实并不是他们真正的热情所在，他们在学会走之前就想飞了。

而那些讨人喜欢的，确实能吸引女人的人，早就把人格、感觉、表达和行为方式彻底内化了。当他们和别人相处时，他们知道自己是谁。他们不会去想他们即将表达的是哪一种定位、类型或人格。他们本来就是那样，而且很酷（除非你确实讨厌他们的风格），但对于特定的场合人格的选择也很得体。你肯定不能在嘻哈俱乐部表现出乡巴佬风格，反之亦然。

关于“做你自己就好”我们已经说了很多了，这是一种被人们用烂了的建议，而提出这建议的人其实又并不明白它的真正含义，只是条件反射地一被问就这样说了。明星，就是你真正应该做的那个自我。明星，就是你除却一切消极制约的自我。明星，就是你没有心存疑惑的自我，那个活在当下并充满热情的自我，那个不会被任何事除了自己

本身所影响的自我，一种远离一切外物一切制约的存在方式，就是此时此地此刻的“你”，带着你的热情和自爱。

记得本书封面所引用的那句话吗？那是 100%的真理，没有比那更好的人生守则了。本书不仅仅旨在给你良好的性生活，还是一本帮你享受美好生活的材料。

T.E.A.M.S 团体控制法

当你走进一个酒吧或者派对或者俱乐部，注意不要步履匆匆直接走向吧台，或者很快走到厕所。这么做让你看起来像是想要逃离众人的视线好躲起来。相反要在门口徘徊个几秒，看看四周，跟几个人做做眼神接触。那些目睹了这些的人会把你看成是一个更加镇定冷静的，能控制住状况的人。

当你在派对或者酒吧或者被介绍，跟其他陌生男人打交道时，不要对他们所说的东西紧张地笑，特别是不要对他们在你身上开的玩笑而笑。这是很娘很顺从的行为，会让你失去控制权，并在社交次序上不被认为是“一流男人”。

一般不要逗陌生人笑，因为这会显示出你需要娱乐他们以求取认同。

在社交场合，你和其他男人的首次眼神接触应该总是由他先结束，这表明了根本的主导地位，而且会让他避免拿你开玩笑。这也会让你更不容易对他的玩笑发笑，从而让你对他更具主导力。

最后当你得到整个房间的兴趣的时候，对整个房间说话，或者让你刚才用眼神接触击败过的那个男人表演一下他自己曾提到他会的东西，来娱乐大家。这是让你成为派对或者酒吧里“那个男人”的绝妙方法。你简单地吸干了他的天分，因为你让他自己去使用它们。没有人会尊敬小丑；他们只会尊敬拥有小丑的国王。

当你跟整个房间的人说话时，说说你做过的事去过的地方的故事，或者一边一点一点地说一边跟每个人做眼神交流，这是个很棒很有魅力的社交能力。

得到每个人的注意后就说：

“我们说点笑话吧”

“从你开始吧约翰”。这也是很酷的，这让你看起来“与人们和派对都很协调”。

基本原则

看看（Take a look）周围

眼神（Eyes）接触

搭讪（Approach）但不要带幽默

不开玩笑（Make no jokes）直到你获得了尊重

当你获得了兴趣，跟整个房间的人讲话（Speak）

合起来就是 T.E.A.M.S

这些东西都很微妙，但却是会影响社交群体中人们看你的方式。

经常去实践它们中的每一项，最终把它们合在一起用时，就好像“上蜡刮蜡”的故事一样（《功夫梦》）。前文中的明星，就是你自然流露出的东西，而靠着不打破你的社交主导地位，100%真实的你才得以展现。

共鸣

我保证对有些人来说这是很基础的东西。当一个妹子在房间对面给你眼神接触的时候，她就是在暗示你她想要你去跟她搭讪。如果你看过一些傻瓜约会学之类的书，书里一定会向你解说这一点。如果你见过足够多的女人，你也会知道这一点。我直到现在才来说这个，是因为男人在掌握 RAP 之前，不应该太关注这个，否则他们脑子会被搞乱。

在酒吧或者俱乐部，共鸣是个很棒的方法，但除了这些地方，共鸣就没用了。女人在酒吧或者俱乐部通过眼神接触来发出“共鸣”是因为她们喝了点酒，感觉有点欲火焚身，但又因为制约的缘故肯定不能直接搭讪你所导致的。你的能力水平会随着女人的改变而改变，但一般来说女人都是恒定的。

有时候寻找这种共鸣是个很棒的方法，你只要坐在那，享受美好时

光，打打台球，喝点饮料，跟你朋友玩玩，表现一点明星人格，其他不必做任何事情就行了。不过，这只适用于精通等级，我不想一些人用“我在找共鸣”作为不搭讪妹子的借口。

一旦你已经是高手了，在酒吧或者俱乐部里，搭讪之前，你就可以通过寻找共鸣来节省下大把的无用功。

在派对里，共鸣的表现形式通常是，她在你周围“徘徊”。

徘徊

这是在派对或社交圈以外结交完全的陌生人的极重要的方法，一旦你做个几次，你就会发现它多么重要。不过它又是不重要的，如果你还正在做基础和进阶材料的话。

徘徊，就是通过一些行为去引起别人对你的“感应”。

正如我前文所说，派对上的女人会通过徘徊给你共鸣。

简单来说就是，你在一个人附近逗留，直到你从眼角发现他注意到你了，然后你就以眼神接触回应，然后说你好，对他们来说，这很像你做和谐假定或者性状态假定的那种感觉，就好像是他们先给你共鸣的。

这招对站在小卖部、杂货店的过道里，或者在吧台等饮料，或者排队中的女人很管用。

你简单地观察下她们周围有些什么值得注意的东西，然后走过去注意那个东西，但不要注意她，直到你从眼角发现了她的共鸣/你制造的共鸣，你就予以回报。这在核心层面上会让你对结果更放松，更容易假定和谐，而且相比突然对她讲话来说，这样对她更“安全”。

想象你遇到一个很久没见的老朋友，最后你们能像往常一样闲逛。可这是怎么运行的?

你从眼角注意到有人在看你，于是你们彼此注意到，然后转身对视。

说嘿，嗨，你好，等等。

互相问几个问题“你还住这附近”

“这样怎样，那样怎样”

“对了哥们你看最新的那个电视节目了么”

嘣！你假定了和谐。

反观上述结构，你会发现思维是怎样改变的，你可以用语言的力量和陌生人做到这点。

从内心层面，他们会觉得就好像已经认识你几年了。

在你搭讪时，如果这没有让她感觉更舒适，你可以来找我，然后喷

我一脸翔。

跟踪

有时你会看见一个妹子正在街道上朝着和你相反的方向走。你知道如果你要跟这种难搞的目标搭讪，那完全就是个不可能的任务。

即使你对目的性的放松已经好到不行，她还是会走掉，而如果她没选择停下来，你整个看起来就像个发传单的或者讨厌的推销员。这会毁掉所有和谐假定和对目的性的放松，甚至会影响到一开始思维和身体的放松。

那怎么办？跟踪。跟踪是什么？

当她经过而且没看见你的时候，转身，然后跟上。听起来有点猥琐，我了，而且我知道如果被她发现就更显猥琐，好在 80%的几率她们不会发现，这个几率要大过你直接搭讪她，她就停下来跟你说话的几率。

你尾随直到她停下来，然后就使用前文的徘徊，就这么简单。当你到达她停下来的地方时，找一找有什么值得注意的东西，等待她由你所引起的共鸣，然后回看她，像往常一样开场。

总的来看，共鸣、徘徊和跟踪理论就是通过接近她然后引起她的搭讪邀请来生效的，你可以把这招应用到各种其他的场合。

有次我就在酒吧里成功上了一个妹子。当时我一进酒吧，就一边大

喊“呜~好吧！”一边走向吧台叫饮料。坐在吧台的一个妹子开始看向我，而我假装她不是因为我大叫而看我而是因为在对我共鸣。于是我看向她然后带着腼腆的微笑说“嘿怎么了”，然后很“偶然”的拿着饮料跟她坐到一起，然后我们就开始聊天了。

独角兽方法

独角兽是个什么鬼?

我说独角兽你会想到什么，你脑海里会浮现出什么？一个机八独角兽！当然了。

但这个可以通过多种方式应用在把妹和一般社交领域中。瞧，如果你在跟别人讲什么东西，但没有一遍遍的说“你懂的你懂的”他们就会开始思索那个东西了。

你希望女人去思索什么？思索你有多酷？你是个多棒的情人？你对别的女人来说多有魅力?

那就用不假思索的方式谈论它们!

“对有次我第七任女朋友的爸爸要揍我，太疯狂了，他追着我到处跑，因为他以为他老婆要上我，但这是不可能的，我不是骗你，她真的没有要上我” 看，这里你没有告诉她“我有七个前任情人，男人都嫉妒我，而且以为一个老女人会想要我”，但会让她往这上面想。你没有告诉她“一次一个前女友的妈妈想上我”，你在否认这一点的时候她却会想象那个画面。不管怎样这些想法都会进入她的脑子，她至少会有

一瞬间会把你想的很牛逼。

你希望她不要去想什么？她崇拜你的某样能力其实做起来很简单？你的鸡巴很小？

那就不要用她可能会那么想的方式讲话。

她说“哇你真厉害，能说服那个保镖让我们进来。”

不要说“哦这个简单谁都能做到，我只是前天晚上给了他十块钱。”

这等于向她承认事实上你不是只是进门的时候跟保镖击个掌就让你们两通过了。

案例：你某个最好的朋友的前女友是个超级正妹，她朝你走过来和你拥抱然后说“喔天哪好久没见你了”，然后你们聊完后她又在你脸上亲了一下。

你的目标看到了这一切，你回来的时候她说，“哇你真有女人缘”。你怎么说？

说些类似于“嗯她是个很酷的女孩”然后换话题就行了。不要说“哦她是我朋友的前女友”。不要让她去想你的朋友艹了最正的正妹；而要让她的想象力尽情发挥，去想你才是那个性感型男。

关键是要明白女人、所有人一般都会由话题和事件而在顷刻间想象一些东西。这就是核心技术，无关具体的台词或情形，而是一种普遍

原则。

当你谈论你现在的状况和你自己的时候，尽量少去透露原始信息，不要把事件背后的想法变成台词讲出来，尽量保持这样，这就是独角兽方法了，它能让事情变得更好。

谈判的时候你不说“我当然能做到，任何人都能，我做的东西简单到爆炸。”

你说，

“我以前做过类似的东西，所以能把类似的东西摆平。”

分析这两种说法，看看哪种会让你显得更牛逼。

偶然的读心者

好，有时候当妹子直接告诉你她希望一个男人拥有什么品质，而且明显不是说着玩的时候，上文的独角兽方法就必须等一会才能使用。我的意思是，如果她说“我特别哈硬汉”，你肯定不能上钩然后开始表明为什么你就是那个硬汉，这就没有放松目的性了！相反你要等个几分钟，过会再在谈话中用一些独角兽方法。

她看着酒吧里的电视屏幕，“我不太喜欢足球。”

你：“嗯我一直不喜欢足球，我喜欢一对一的运动，那样你才能真正对另一个人发挥你全部的意志力，好看出谁才是更厉害的那个，如果

你依靠一支团队，你永远也不会知道谁是不是松懈了。”

我保证，此时此刻你一定觉得这听起来太明显了。但她是不会发现的。如果她确实很哈硬汉，这就会使她开始想象你咬紧牙关努力拼搏的样子，你达到了标准，却没有因为直接对她表明你很硬而破坏你对目的性的放松。这样就会在感觉层面上影响到她，而不是通过理智分析让她放松对男人的标准。

基本原则就是什么也不用做。如果你发现她很明显就是想要什么样的特质，你就通过独角兽方法去表现它。而不要为了做这个，去一直想要读她的心。记住重点是她对你的感觉，而不是她对你的分析，因为即使她没被你吸引，她更加关心的也是你是怎么看她的，游戏中99%的部分都是这样。

不要因为过于关注独角兽方法或者偶然的读心者方法而让那 1%的部分把你的游戏成功率也变成了 1%。这就是为什么这类东西放在精通部分。它们中的一些东西可能会变成你不想遇到的绊脚石，而不是对你的整体计划有用的东西。

二手独角兽

最好且最不复杂的使用独角兽方法的方式就是在俱乐部/派对/酒吧里和伙伴一起使用。

而他甚至不需要真的懂什么是独角兽方法。

你们只要简简单单地对女人互相“抬举”对方就行了。

瞧，如果他说，

“我的屌有 9 英寸”，这就会被当成是在吹嘘。如果你提到他时说“哦你前任确实说过你有条 9 英寸的鸡巴”而他只是笑笑也没太在意，她们反而会想象那可能是真的，把他想得更牛逼，“抬举”了他。

当她提到某个名正妹时，他就提到你“哦，艹，我朋友和她亲热过！不开玩笑，我亲眼看到的”，然后你回来找他的时候他就对她们说“这就是他”然后马上对你说“记得上次你和 XXX 亲热吗”，然后你就笑笑仿佛没什么大不了并说“哦是啊”。当她们看到这种夸张情况时她们要想一会才能判定它是假的，但在混乱的派对或者酒吧环境中，她们只会简单地想象几秒钟，并把你想得很牛逼。这时候像个混蛋一样前后一致的说谎能力就十分宝贵，当然如果故事是真的就更好，因为更不会露出马脚。

屌丝与舞娘

好，这是一个适用于小型舞娘夜店的牛逼方法，把正妹会像数 123 一样简单。

当你走进去的时候环视周围。在一家少于一百人的小型舞娘夜店，总会有那么一个脱颖而出的正妹。

她或许是个高高的金发妹，奶子大大，身穿超省布料的服装。只要大家的目光聚焦在她身上，就会看到她在变换各种姿势。

关键就是看看人们是不是都在看她，如果她一直拒绝陪人跳舞那就最好不过。

你走向她，尽可能忘掉你在基础和进阶部分学过的所有东西，然后说，“你能帮我完成一个赌约吗？”她肯定会问是什么赌约，好听听你会说什么样的俗气台词。然后你就尽情地扮成一副屌丝样并说“那边我的朋友跟我打赌说，不管怎样你都不会和我跳舞”。

每次我这么说，都会有效地让她当即和我跳舞，而且是以一种极具侵略性的方式，因为这会给她一种权力的炫耀，让她感觉她在秀给观众们看。她可能会问赌注是什么；你就告诉她输的要喝一圈酒之类的就行了。

和她跳舞的时候观察一下周围其他女人给你的共鸣。此时会有大量的注意力集中在你身上，因为你正和“超级正妹”跳舞，所有碰巧被你吸引的女人都会开始兴奋起来，并给你很多共鸣。

找到这些共鸣，跳完舞后跟她说声抱歉，然后就去跟那些妹子讲话，也就是那些给你共鸣的妹子。这招不会帮你把到“超级正妹”，但却可以帮你把到你自己的 10 分正妹，而不是“公认的 10 分正妹” 。

如果你在那个超级正妹面前没有完全把自己搞得特别软弱，她可能就不会同意你。我自己总会成功，但我常看见有些朋友搞不定，因为他们好像无法找回从前的真屌丝人格了，所以做不到让自己心怀胆怯，可怜巴巴地看着她并跟她解释“赌约” 。

把超级正妹

好，这是非常高级的技巧，我自己都失败过，你必须要把 RAP 做得非常好才行。前面都屌丝与舞娘方法相同，区别就是跳完舞之后你就跟到她的座位，然后对她使用 RAP,告诉她你只不过是想看看她会不会被你骗到，好挫挫她的锐气。于是，RAP 的前奏开始了。

我甚至曾经跟一个超级正妹这样说：

“关于赌约我只是在耍你，事实是那边我的朋友看到你都不跟任何人跳舞，就觉得你肯定是个享受拒绝男人的婊子，而我想证明他们错了。”她会觉得有点被冒犯到，你说“嘿想玩个好玩的吗，来报复报复他们？”她会说好或者问你有什么点子。

跟她说“我现在回到他们那里然后跟他们说刚才都发生了什么，当然除了你被他们惹火了之外，我会告诉他们你今晚不设防，因为你被你男朋友甩了。如果你过去对他们表现的轻佻一点，这些傻瓜就会开始整晚给你买酒了。”

她同意去你们那桌了。然后你就如实把情况告诉你的朋友，并说你会把他们为她买酒的钱付给他们。她出现了，他们照你说的做，嘣！现在她喝醉了，而且坐在你们这一桌，同时你还在对她施展着 RAP。

我没有重复实践过这个案例，所以我也不确定我是不是侥幸，但我总归靠着这个技俩的帮助，以及我本人的才能和身材，最终上了她。

当然，这种设计复杂的游戏不是你整个性生活的主要内容，但如果你做得好，这也是一个有结果又好玩的选择。

做个好人

很明显为什么要把这个放在精通部分。男人倾向于认为好人就是：没性欲，没侵略性，没男子气，没主导力。男人倾向于认为好人就是：给她买一堆东西，或者讨好她。

事实上，好人就是个正直大方的人而已。不要给她们并不需要的大量赞美，只是欣赏她们的一些能力，对她们关心的事物表示一些兴趣，摸摸她们的猫咪的脑袋。你不能假装成这样，不只是妹子，人都都喜欢这样的我。当然这样不会经常使妹子想要上我，但我并不像某些人那样是用“龟头”思考问题的生物。

你也不想用龟头思考问题吧。有些我培训过的人，特别是网上培训的一些人，活到现在没被女人爱过，也没怎么得到过别人的尊重。这些男人是最棘手的。你不会见过比这更糟的，他们经常没有遇到什么困难就沉迷于消极的态度，而且喜欢无缘无故生别人的气。

不要因为别人软弱而怜悯他，也不要指望别人会这样对你。

不要把善良和软弱搞混，善良的人不会退缩，除非你打算和渣子混在一起。如果你是个真诚的积极的人，同时能够把握好积极、强硬和主导力的平衡，不仅是妹子，人们都会很喜欢你。

怎样做个好人的具体例子当然是多到无法一一列举。基本上对人们不要假定任何消极的东西，除非他们确确实实表现出来了。

拉走

拉走，就是一种让你摆脱酒吧、派对或者夜店里跟你捣乱、妨碍你把妹的傻逼的技术。

为了避免打架，首先确定她跟这个男的没有关系，如果她跟这男的已经在勾搭了，你当然应该走开。有人会说这样很被动，我说这样是不要你浪费整晚的时间跟一个她注定要睡的

男人白费口舌而已。找别的没带丈夫来的妹，然后去勾引她。

当那个傻逼到来的时候，你开始跟他对视，不要打破它直到他先打破。也不要对他说的笑话笑，一点点都不要笑，而且自然要把他说的所有贬低性的话当耳边风。

然后迅速移动到他和她之间，面对她，把你的眼睛向上望望再看向她，仿佛在说“我们是上流人士，可他为什么要到上流人群这边搅合？”然后对她说“嘿，我们到那边看看有什么好玩的”，一边搂着她的腰把她带走。这几乎每次都能成功把你们两个一起带走，还制造了一点和谐，并且十分平静地解决了与那些男人有关的麻烦。

酷哥方法

这招是用来让某个以他的方式确实掌控了整个局面的男人闭嘴的，也许还能把他惹火，如果能让他整个发飙就更好玩了。

需要一个伙伴跟你配合。当你发现那个男人已经开始掌控整个房间

的时候，你或者你的伙伴就在他面前四脚着地趴下，另一个就配合起来模仿小狗式性交。这会把所有在那个男人身上的注意力吸走，而且会把所有人逗笑。我的意思是，那个男人一直正经八百或者假装幽默有型，而你和你僚机却在表演性交，他一边演讲你们一边做这个，整个场面完全就无敌滑稽。

很少有的情况，他会指责你说你粗鲁或怎样，如果是这样你就说，“哦哥们开个玩笑而已，别紧张”。但他在众人面前的正经形象总归是被你打破了。

闯入者方法

你刚巧碰到你的伙伴或者你的伙伴刚巧碰到你在跟妹讲话，另一个男人也在跟她讲话。

甲作为乙的朋友走向妹，谈话期间甲开始对丙又挤又撞，以一种“非朋友”地方式触摸他，还打断他讲话。

于是这激怒了丙，并使他开始找甲理论。于是甲绕到丙的另一边，然后跟丙说话并向他道歉，这样就让丙转过身背对着妹了。而乙继续跟妹讲话，甲则用一种软弱的抱歉语气跟丙讲话，利用丙的自尊心吸引他的注意。于是在丙整个背对着妹的时候，乙用前文“拉走”的方式把妹带走。

好，把上文再读一遍，同时把甲乙丙想象成不同的人，这非常有效，当这些全部到位时，效果是很漂亮的，就像是僚机之间配合的艺术。

井字游戏搭讪

作为一种搭讪女人的方法，这招非常依赖环境，如果周围有沙子，或者在公交车、火车上旁边有充满雾气的窗玻璃就最好不过。

走过去然后问她愿不愿意玩井字游戏，并在沙地或者窗玻璃上画棋盘。你甚至可以只是走过去坐她旁边直接画棋盘，什么都不用说，然后看着她直到她开始跟你玩。

甚至你还可以全程保持沉默。只要走过去，画棋盘，看看她，再看看棋盘。如果她当时情绪不是特别操蛋，她都会跟你玩，这就营造一点非常好的和谐气氛。

猜拳搭讪

这招可以在井字游戏之后紧接着用，或者单独用也行。走过去然后说“石头剪子布？”。

如果她说好，就把你的拳头朝另一只手掌心击三下，一边大声说“石头剪子布”一边出剪子。

她最有可能出布，也许有二十分之一的可能她不会出布。如果她出石头，你就说剪子把石头剪两半，你赢了，你就把她逗乐了。

只要她不出剪子，你就可以强说，而且感觉很好玩。她没出剪子，你可以解释说，大多数人都会出他们最后听到的那个，所以石头剪子

布他们会出布，所以你总是赢。

如果她出的就是剪子，你也可以同样解释。 以上两招当然不会是精通等级的东西，只是因为它们不值得你在一开始就去关注而已。但它们确实能在你和女人之间建立起和谐，只要是在有沙子的湖边或者有雾玻璃的公交这种很平常的地方就行，所以我发明了它们，因为我通过这种方式也成功地上了好几个妹子。

我要干僵尸方法

你懂得，你有这样一些妹子，你没能上到她们，但她又是你“十分重要”必须要上的人。

问题是，她记得从前的你，那个没变成自然男的你。如果你一开始就是新的你这样，你们早就上床了，因为她会发现差别。

好，第一步这样做：向她介绍一个你的正妹情人，让她觉得你是个“值得一干”的货。

如果你做不到这个，而是绝望地想要她因为你找不到别人可干，那你还需要先把基本功搞定再说。

开始全方位对她使用独角兽方法，让她把你往好处想。

最后，开始变成她最大的精神支柱。在情感层面变成她的“依靠” 。这里我不是要你开车接送她，而是要你经常激励她的自尊，有机会就告诉她她有多棒。

现在你已经有至少 50%的几率可以上到她了。大约一星期，或者一个月之后，具体由她为了提升自尊而和你联系的频繁度而定，你停止和她的所有联系。

瞧，从你和正妹一起出现开始，她就开始重视你的观点了。而且因为她的思维已经被朝这方向引导，她也会重视你。你提升她的自尊并不是拍她马屁，你是她确实重视的男人，所以这个男人对她的看法会激励她。

让她减少和你联系，然后当你完全冷漠，不再给她玩自尊陷阱的时候，她就会寻找了。

大约有一半的女人这时会有危机感并会生气地质问你。她可能会说："你变了，你本来很好可是现在巴拉巴拉巴拉"。如果她是这种类型，那她是不会中招的，她只会要求你再次和她保持联系，并给她自尊上的激励。和她一刀两断吧。

而另一半的女人会开始迷恋你，因为她们的自尊完全依靠你不断地吹捧，所以因为你不在她会觉得自己很"渺小"，而当你在又会觉得"被你夺走了些什么"。到这个地步，你就开始和她独处，然后使用基础和进阶的 RAP，等到她开始回馈性状态，你就能和她上床了。

运用社交策略

有时一个妹不管怎样就是一副冷冰冰的样子，虽然她还能和你像最好的朋友一样拥有和谐。这种女人 100%地懂游戏规则，她们知道和

你独处意味着什么。所以她们像躲瘟疫一样避免它的发生。

她像这样防御“我不是随便的人”

“我不会和刚认识的男人回家”

“我不会和你做”就这么直白。

瞧，就像独角兽方法那样，她所要表达的意思已经很明显了，你使用了性生活力学材料，所以你没有跟她谈论性，而是展示给她。而她却在语言上直接拒绝了你从没在语言上表明的东西，这就让你可以成功反驳：

对她说：

“喔喔别激动，我也不想那么急躁，不过我建议我们到我那去聊聊天，或者听听音乐什么的。”

或者，“你思想真不健康，我完全没往那上面想，到我那去玩玩呗。”

不管你的提议是什么，总是向她强调那就是你的真正意图，让她觉得仿佛是她把事情想歪了，纵使你们之间的非语言气氛明显就很色。

于是你就处于一种有力的框架里了。女人并不习惯于此，女人习惯于传递性的讯号，而你却把她的讯号用语言说了出来，并且立刻转移话题。

一段对话：

你：我们一起回家听听音乐聊聊天之类的吧。

她：之类的？是什么，你只是想干我吧。

你：不是，当然不是，我都没想那么多。你怎么会那么想？（轻笑一下，然后看向别处，仿佛你为她感到有点羞耻，或者觉得她有点无聊。）

她：我不是故意的，只是大多数人

你：好，那我们走吧，我们都是成年人了，肯定能管好自己的手不去碰对方的（转转眼睛，然后轻轻地拍拍她的肩膀。）

有时你会听到这样老掉牙的拒绝“即便如此，我知道我们一旦独处还是会出事”，她这么说，就是她想干你的明确指标。你就回答类似于“我们都是成人，我保证我们绝对不会最后脱掉衣服亲热什么的”就行了。这样就综合了独角兽方法，向她极力想要证明的成熟发出挑战，同时开了她的玩笑，让她觉得自己仿佛是个失败者，一直在谈性，而你是个型男。她会变成你的奴隶，相信我，哈哈。

基本上当你们还没到那一步，她就在语言上坚决阻止你上她的时候，你就摆出一副“啊啊啊啊？？？”的态度，挫挫她的锐气，你就成功了。然后再有力地提一些独处的建议就行了。

具体的地点、女人和策略 你把妹的每个地点，以及女人具体的类型，都有它们各自的特点，能让事情变得更简单或更复杂。

如果你已经用本书的东西在把妹了，你一定开始发现了一些事情。就是“有时这些东西完全没效果”而有时又“太简单了！”

本章是一些按难度排序并附有简短解说的材料，我把它们排序是为了让你理清混乱。

当然，如果你是从第一页起一直读到现在，本章就不是为你准备的，因为这会让你躲避实践，去获得跟所有你想要的妹子相处的经验。

而对那些水平已经很高的人，我会打破一些力学原则，如果你们真的在现场实践过，你们中的大多数应该已经理解这些了。

再具体一点，你将要把这些具体的地点，女人的类型以及相应的力学关系都按序号记住。

当然一段时间之后你就不再需要它们了，但现在，这是你本章的任务。

关于地点和目标的方法，我会在这里把你会选择的地点和目标按照基本的难度等级从最简单到最难排序。女人心理状态的细节肯定不在其中。这些一般的难度分类只是作为一种较好的参考，而不是硬性规则。

在所有难度等级中，如果有其他男人加入，都用 T.E.A.M.S 方法来处理。

难度 1：在非常小的聚会/组合中互相介绍认识。

她的性抵制制约为零，因为这样认识“本来就很正常”。所以任何小的吸引力都会有用，而不是说你必须要超级有魅力。标准甚至轻微地使用 RAP 然后聊聊天就会有效果。

难度 2：自由的社交聚会，有共同的熟人/她认识的你也认识。

性抵制制约依然为零。RAP 中重点关注一下进阶的 P 就对了。

难度 3：自由的社交聚会，但是完全的陌生人，没有任何程度上的共同熟人。

依然几乎没有性抵制的问题。全面启动 RAP 就对了。

难度 4：工作/学校/业余爱好者聚会，同时是完全的陌生人。

依然全面启动 RAP，搭讪之前在吧台、她的储物柜或者柜台附近可以使用“徘徊”。

难度 5：工作/学校/业余爱好者聚会，有共同熟人。

这里比难度 4 要难是因为聚会上的人即使事实上不是很重视你，也会比你的同事同学对你态度更好。RAP 以及明星在这里会很好用。这

里的关键是要注意和其他人隔离开，即使不是完全的两人独处也行，只要远离其他人来讲话就行了。

难度 6：公交、火车、地铁、其他公共交通工具以及体育中心里互相见过几次但没有交流的人。陌生人。

在公交车的雾玻璃上进行井字游戏，紧随其后使用 RAP，并分两段使用。首次搭讪用基础级 RAP，第二次约会敲定之后，用进阶的 RAP 来搞定。

难度 7：商场，小卖部，杂货店，便利店，服装店，任何你买东西的地方。陌生人。

特别要注意徘徊、跟踪以及很显然-全面启动 RAP。注意让她在某处坐下来跟你讲话也是关键。

难度 8：公园，沙滩，湖边，歌会，酒保，侍者，出纳员。陌生人。

我最推荐你在这里使用标准 RAP。说自己无所不知那是屁话，我要承认这里我懂得不多。

我很少在此难度 8 的情况里把妹，当我使用标准 RAP 时我发现她们比一般情况要难搞，但也不是特别难，所以我把她们放在这个难度。如果有关于这方面的现场报告，请电邮我，我会很感激。

把酒保妹和侍者妹最好的地方在于，你跟她调笑的机会取决于当下

的生意忙不忙，时间是不是允许。使用 RAP 时注意眼神交流，因为这些侍者妹或酒保妹经常最多只能接收到客人短暂的眼神接触，因为客人都忙着找钱和信用卡或者忙着看菜单之类的东西了。这里问题是，如果她们确实是复合一般审美标准的好看，那她们每天都会被人搭讪，而又不得不跟这些男人说话客气。这对假定一些和谐会很有帮助，也会让双向的谈话变得更简单。

做良好的眼神交流，然后简单地说，

“嗨，我叫[你的名字]”

“下班后想一起去吃点什么吗”看看她会不会有兴趣，如果你已经读到这里，你应该明白该如何迅速采取行动，但不管怎样，如果她像这样回应你（“我得去接孩子” “你是说在这里吃？”以及在夜店里“什么！？我听不见你在说什么”），继续下去会变得很艰难。

难度 9：酒吧，小酒馆。陌生人。

精确来说你有一半的可能性会上到床，简单来说如果她是一个人，这就是一个好的指标。

标准 RAP，徘徊，还要符合她的能量水平以及场所的能量水平，如果你的明星人格的是合适的，就会决定你的成功。

不仅在这里难度 9 的部分是如此，妹子组合的难度总是取决于你让目标的朋友保持有事做的能力，因为她的朋友可能会无事可做，还取决于她的朋友会不会把她拉走，以及你是不是过于专注于目标而冷落

目标的朋友太久导致她觉得孤单了，以及我所教的个人经验。

同时，不仅在这里而已，RAP 永远都要部署到位。

难度 10：酒吧，小酒馆。三人及以上纯女组合。

就像上文提过的那样，目标的朋友们会是个问题，要保持友好，然后迅速把她隔离出来。

一个更好的想法是等到她离开组合，就开始跟踪，然后徘徊。

难度 11：舞厅，夜店。陌生人。

这个更难一点，因为酒吧酒馆更具有社交性，而舞厅和夜店更像是“勾搭市场”或者把妹道馆。所以她的制约会更犀利一点。

徘徊是必须的，最好是等待她的共鸣，这样能确保你不会浪费时间。触摸她，比平常更快一点营造性状态，好确保她不在浪费你的时间，这也是个不错的想法。

难度 12：舞厅，夜店。三人及以上纯女组合。

明星人格和共鸣是首要条件。两样中只要缺少一样，你就没法足够吸引住她的注意力，让她不被外面的花花世界所吸引。

难度 13：酒吧，小酒馆。2 女组合。

13，不吉利的数字。你将要面对双倍制约的挑战而不仅仅是一个人的制约，而且只要她认为她的朋友没有被你吸引，她就会被她的朋友拉走。努力加油吧，就算你所有都做到了，但是没有共鸣，你也最多只有五分之一的几率能上到她。

难度 14：舞厅，夜店。2 女组合。

结伴把妹是个很棒的选择，同时像难度 13 里那样，你们需要对两人给你们的共鸣。然后你们俩再使用二手独角兽，以及明星人格，这样你们一定会玩得非常尽兴并打到炮。

如果是独自一人，难度 13 和难度 14 都将是冒险图利。

难度 15：地点是难度 6-7 中的地点，其他也都一样，但目标不是孤身一人。

难度 6-7 都很简单，但如果目标不是独自一人，难度就陡然上升了。你成为了注意力的焦点，因为当下没有其他可以分心的东西，她知道她的朋友在评判你以及她和你互动的方式。

如果你在俱乐部、酒吧或派对等等以外的地方，看到一个你一定要的妹子在组合里，你就直接走过去，然后说“我不得不说你真的很有魅力，我想要你的电话号码，我会以后打给你” 然后告诉她你的名字，并要到她的名字，然后离开现场，晚些再给她打电话。

我不能太确定，但至少你会有大概十分之一的几率能得手。

难度 16：脱衣酒吧，上空酒吧，裸体酒吧。

呃~这种场所是存在一些潜规则的，一些再糟糕不过的潜规则，比如这个可以用语言表

达的潜规则：

“呕！她和客人回家了，她是这里真正的荡妇。” 或者 “你不会做到爱，但你能艹到 B”意思就是只要你给钱，她们可以给你各种服务，但她们不会真的喜欢你。

当然她们不是所有人都是这样想，有些人会为了毒品和别人上床，或者如果你展示出你是这里真正的“人物”也行。也就是如果你就是开了这家店的黑帮老大的话。

只要你开始了解这种地方、在这种地方工作的人、经营这种地方的人以及经常去这里的人，你就会有这种一般的感觉“如果有人对你和善，那一定是假的，他一定对你有所企图，如果有人表现得像个混蛋或者很害怕，那他们就是真实的。”现今人们总爱说“陈词滥调都是错的” ，但相信我，任何你见过的脱衣舞娘都有一长串对她很差劲甚至经常揍她的前男友。

你可以带着这种她们所持的“和善就是软弱”的心态和认识去开发你的性生活，并把一些这里的妹子带回家。

但要记住两件事，同样甚至更漂亮的、心理也肯定更健康的女人在当地的酒吧、酒馆或者公园、商场都多得是，而且因为没有脱衣舞娘

的很多怪想法和制约，把她们也更容易些。

最后，我知道也许你想多玩玩，上很多女人，不要太早安定下来。然而，不管你和谁在一起，长期关系中拥有选择权都是好的，这样你就不用太担心她的问题，比如她的这种特殊性工作的问题，被猥琐男跟踪的问题，她本身的价值观问题比如讨厌你和善的态度，以及25%的舞娘都会有的毒品问题。

不管怎样，我十分不推荐你一直玩脱衣夜店，正如我前面说了这么多的一样。

难度 17：有男人陪伴的女人 现在我们来讨论这个荒唐的领域。如果你是以把到任何时候看到的任何女人为目的才买这本书的，那你就是爱上了你还没见过的女人。你不需要学会干到所有你见到的女人。这是性生活力学，而不是“挖别人墙脚满足我自尊”。

摒弃那种东西。你能看见的没有男人陪着的女人多得是，如果她们在酒吧夜店里，你大可以等男人不再她们旁边的时候再去搭。

很明显找麻烦不是上床的好办法，所以去搭明显是一对的有男人陪的女人就是在自讨苦吃，即使他们俩稍微分开了一小会。

随便去一个商场或者商店，找十个你想上的女人，大概只有 2 到 3 个是有男人陪的。

随便去一个酒吧或夜店，大概是十个有五个有男人陪。寻找机会而不是寻找麻烦，这样你才能获得更好的性生活，摒弃那种必须把到任

何时间任何地点出现的任何女人的自尊，而要专注于你自己真正想上的女人，以及你想要把自己塑造成的人格。

我的意思是，运用最好的条件，而不是最难的条件，这样你才能获得良好的性生活并继续前进，生活不仅仅是上床，你不需要在各领域变成大师才能获得性满足。

我个人主要在难度 1-7 把妹，很少在难度 8-14 把妹，而且做得相当不错。

关系

现在我要进入非常高级的阶段来说一说长期关系以及如何经营它们了。我说它非常高级，是因为除去变寡妇/鳏夫以外，人一生只有一次能把它经营的特别成功。所以在现代社会，这绝不是一件容易的事。

首先我会给你一些确实的东西，就是我所获得过有限的成功里能保持一年的关系的做法。

马上开始，“做个好人”方法就是关键，但也不要当个懦夫。要女人在“好人但是懦夫” 和“爷们但是蠢货”之间选一个，女人宁可不要男人。这或许就是为什么现今的关系很难维持的原因了。大多数男人都属于这两者其一，所以他们总是搞砸。做个好人，但也要有男子气，这样，她将比大多数女人都要幸福。

对她感兴趣的东西也培养点兴趣并支持她也是件很好的事。关注她的喜好，以及她对自己角色的定位。如果她是那种只把自己定位成女

人其他什么都不是的类型，那就在性方面大量关注她，但不要指望这段关系会长久，很快要么她会让你厌烦要么你会让她厌烦。

即使女人有其他的角色，你还是必须关注到维持性关系的热烈和新鲜，因为不管怎样她当然还是个女人，而女人对好的性爱有大量的欲望。如果她成了你的真命，或者孩子的妈，或者你在艰难时期的力量之源，仍要记住，她还是个女人，而女人对好的性爱是有欲望的。

如果开始只把她当成“孩子的妈”或者“顾问”或者“心中的女神”而忘了她还需要被狠狠干，那关系就会开始变味了。

不过据我所知，哈，好玩的是当你已经能定期打到炮，你似乎就不会再花大量时间去挽救一段破裂的关系了。

正如我的很多例子中的恶男在最后一夜甩掉他前妻去找新欢前说的：

“为什么？因为当我说我爱你的时候我的鸡巴还有感觉”，意思就是经过了 7 年，他不再真地爱她了，他只是对性太饥渴了，以至于已经不在乎是她的什么填满了他的海洋。

不管怎样，我所确实知道的就是怎样处理关系中的问题，以及“如何搞砸”。我会列举一些出来。

关系其实是建立在吸引之上的。如果一个人知道他自己可以做得更好，他就会对同侪比较差，对他们的关注也会比较没有回应。如果你是一个“7 分”，又想要一段维持较久的有爱的关系，那你就去找另一

个能够相处和睦的“7 分”。当然，你知道你能做得更好（用这些技巧），但你也知道她们不能。 少点嫉妒和不安全感，把你想找新的人建立“相等的关系”的欲望隐藏起来。

你是 5 分却和 3 分在一起，你就感受不到什么热情和欲望，这也会让她们有点悲惨而且比较有不安全感。她们会一直嫉妒，这样就一点乐趣也没有了。

你把到了 10 分（你会知道，借助本书的技巧你完全可以做到，但是最终力学会按照原有的方式结尾），但她对你的吸引力会让你的欲望过剩，而且不被良好回应。这样会让你总觉得自己像一坨屎。这有点像“我唯一爱的人却不爱我”综合症，现今很常见。

在任何关系中，防止伤痛，混乱，以及最终心碎的一个好办法就是常常注意你是被如何对待的，以及这段关系让你觉得怎样。而不是你觉得这段关系怎样。

这样做可以估计出她对你的热情和被你吸引的程度。首次她伤了你或者让你不舒服的时候，离开她一次。让她卑躬屈膝跟你道歉。照这样做就能设定一个可以存续下去的底线。

你离开而且不接她电话，她就不得不卑躬屈膝哭着求你回来，为她首次对你大吵大闹，背叛你或者以其他方式伤害你而道歉，而且以后应该也不会再发生这种事了。做起来很难，但这对你的幸福很重要。

无情？反复？不，这是聪明，它不会把本该了结的事情一再拖延，让你伤得更重，因为它们早早地了结了。

“在开始就抵抗远远好于在末期才抵抗”-某位哲人。

如果一段关系已经变坏，充满伤害，变成“朋友”关系一直拖延，那就干干净净地断掉，你很快就会恢复过来。如果你不这么做，它会拖得更久，最终你的人格会降低并被拒绝。

这类关系会把你生活的其他部分也一同耗尽，不惜一切代价避免这类关系，但如果你发现你已经身处其中，逃跑吧！取而代之你要和新的人“解决问题”，也就是下一任，一个没有把你的底线逼得那么低的人。

“当女人爱我们的时候，她们会原谅我们所有的事情，即使是我们的罪恶；当她们不爱我们的时候，她们不会欣赏我们的任何东西，即使是我们的美德”-巴尔扎克。

当你想要让一个女人“回到很爱你”并解救你自己的时候，记得以上的引述。

当你想要抓紧一段感情，沉迷于某个女孩时，问你自己一个问题，“如果我可以和下 10任我看到的正妹做爱并谈恋爱（如果你想），我会忘掉现在和我在一起的女孩吗？”

如果答案是肯定的，你就不爱她。你只是沉迷于性，因为你忍耐了太多，导致你对她的性欲无法平息。

当你处于一段长期关系或者还“只是朋友”的时候，也问问你自

己，“如果我可以依我自己喜欢随便想和她做爱就和她做爱，但将失去和她聊天以及其他一切活动，我会愿意吗？”

如果你只是想要她的性，那就不要忍耐她给你的任何让你不快的东西。不要在你其实不享受其中的人身上浪费时间，这个时间你都可以出去找到新的更能让你快乐、更能和你相处和睦的人了，还能打炮。

在关系中，女人可以平息你自身的一些问题。一段长期关系的破裂就像是对你的大脑，自尊和幸福感的谋杀。

主要原因在于你有些本该需要你自行解决的心理问题。有女人陪伴不仅使你解决这些问题变得更简单，还把它们一起都平息了。

她让你觉得你能让女人满足，让你觉得你是个好情人，让你觉得你是值得爱的。 她一离开，嘣，你不仅失去了她平息这些问题的能力，现在你还必须再学着如何靠自己解决这些问题，并习惯于此。要意识到这一点。

把一场充满痛苦的分手当作是发现和摆脱你自尊问题的机会。不要太有依赖性，不要总是把对你重要的人定义为能够填补你的缺憾的人（心理健康的人），相反要让你自己完全就

是一个完整的人。寻找你想要和她在一起的终身伴侣，而不是你需要和她在一起的人。这样，你最后就不会再受伤了，而是和一个跟你一样“完整”的人一起相处在一段更好的关系中。

被人背叛的伤痛会是个很严重的问题。常常你不想要关系结束，但

它就是要结束了，于是你就把自己受的伤当做不接受关系结束的事实的办法。你幻想另一个人会卑躬屈膝回来祈求你和她在一起，因为她们认识到她们的错误了。

这不是个好想法，这只是拖延时间而已，关注你自己，她“让你完整”的东西需要你靠自己反思你的自尊、目标和成功的能力才能完整你自己。记住你现在你被这个女人伤之前，在生理上是没什么区别的，只是你现在已经不习惯做你自己了，你已经习惯于你和她一起了。

你的脑电波在对你说谎。真正的爱情是新的爱情，而不是一直缠着旧的不放好去互相填补需求。

过去的爱情小说的作者得对你失恋的所有痛苦负责，记住一夫一妻制和承诺，甚至“爱” 这个词都只占人类历史的百分之一那么长，而性交和短期关系则是永恒的。以前没有人会因为失恋自杀，直到有人发明了以割断就必须造成伤痛而维系的互相依存的关系，并通过口头和写书去宣传为止。

以上都只是我对于在爱情和关系中保持快乐该如何想和做的个人看法，我个人测试过，用过，也证实过。

爱情永远不应该让你感到伤痛，怀疑和嫉妒。

我让自己在情感上完整之后，还要找一个情感完整的女人来建立一个永久的关系。

在此之前，目标就是通过尽可能多的暂时性关系，以及每次关系破

裂时造成的伤痛来让我完整。最终找到一个合得来，情感完整的又很能吸引我的女人，这最后一块拼图也就完成了。

当它发生的时候它就会发生。我对爱情的看法：如果它真是某种美丽又神秘的东西，那它一定是宿命使然，我不会去努力让它发生。这是有点反逻辑的东西。

害怕

害怕会缓慢地杀掉你。

害怕被拒绝不会防止你被拒绝；它只会让你还没尝试就拒绝了你自己。

害怕比别人弱不会让你变强，害怕会让你停止前进停止竞争，让你一下子就比别人弱了。

害怕孤独终老、寂寞、没有性生活等等会让你每天都死一点，当你最终和你不喜欢的人在一起时，你会很悲惨。

害怕会让的生活越来越无趣；你越让自己害怕就越无趣。

让你的意志力成为你身为男人的本性，好让你获得快乐，而不是只在对女人，或者在工作中，或者在实现某样东西时变得爷们。

让你的意志力贴近你的人格，这样你就知道当你坐在这的时候，不管生活中发生什么，面临何种挑战，你都会带着足够的坚持和意志力

去面对，你会战胜它或者接受它。

永远不要力求达到他人认为你“该”是什么样，说什么话，做什么事，怎么想问题，怎么去爱和恨。永远不要做你自己其实不享受其中的事，或者不是正确又有很棒的利益的事，当你找到了这样的东西，坚持去追求它，不要因为害怕别人怎么评价你而阻碍了你的追求。

你的意志力会最终获胜。

你的意志力是你最大的才赋。

（全书完）